高温天的柠檬水，尽情喝

100% SUMMER

立秋过后，还惦记着“秋天的奶茶”吗，但也有不少人依然坚定地喝着清爽健康的柠檬水。在一众甜腻的奶茶色中，清清爽爽的柠檬片飘在透亮的水中，仿佛一股清流，让人从味蕾到心田都清透无比。

一些朋友坚定地选择柠檬水，不仅是因为它清爽的口感，还因为听说柠檬水有很多功效，比如美白养颜、提高免疫力、预防感冒、延缓衰老等等。

喝柠檬水真的有这些功效吗？先说答案：喝柠檬水虽然没有这些功效，但相比于白开水，仍具有独特优势，我们建议：高温天多喝柠檬水！

喝柠檬水喝的到底是什么？

要想搞清楚“喝柠檬水喝的到底是什么”，就要先来看看一杯柠檬水中，都含有哪些营养物质？

这显而易见：一片柠檬片+水。而柠檬片又由柠檬的外皮、内皮、柠檬果肉和柠檬籽组成。因此柠檬水的主要营养物质，除了水，基本都来自于柠檬片，主要有维生素C、钾、钙、少量多酚和类黄酮物质、香豆素，以及带来清新复杂风味的柠檬酸、柠檬烯、柠檬苦素类化合物等。

喝柠檬水能美白和改善免疫力吗？

这个答案是：不太行。

我们知道一种食物想要发挥人们期待的功效，一方面要看它是否含有达到该功效所需要的营养物质；另一方面，要看其所含的营养物质是否达到一定的剂量。只有两者都满足，才能达成所愿。

想要美白、抗衰老，可通过食物多摄取一些维生素C、优质蛋白，以及具有抗氧化、抗炎作用的植物化学物，如花青素、茶多酚等。

遗憾的是，柠檬中不含有优质蛋白，花青素、茶多酚等植物化学物质也很少，唯一能带来美白功效的维生素C，含量似乎也不高，更别提柠檬水了。

我们按照一颗柠檬60克，切成6片来计算，一片柠檬约10克，含有2.2毫克维生素C。也就是说，每次用2片柠檬泡一杯水，假设柠檬片中的维生素C全部溶解到水中，我们喝一杯柠檬水大致只能摄入5毫克左右的维生素C。这个量可远远比不上吃一颗猕猴桃或者吃一把草莓获得维生素C多。因此，寄希望于靠柠檬水美白，实在是太过虚幻了些。

另外，维生素C的确有助于调节免疫力，而且能适当缩短感冒症状持续时间，并缓解感冒症状。然而，柠檬水中维生素C含量实在不算高。真想提高免疫力，远不如多吃点富含优质蛋白的白肉，以及猕猴桃、圣女果、草莓、橙子、鲜枣等维生素C含量高的新鲜水果。

喝柠檬水的最大好处：让你多喝水

喝柠檬水，我们能收获的最主要成分是“水”，但比起白开水，柠檬水还是有独特优势的。

柠檬独特的挥发性香味物质，以及酸酸的口感，能在一定程度上提升喝水的愉悦感，不知不觉中可能令人们喝水量增加。而多喝水的好处，显而易见，比如能让排便更顺畅，有助于减肥等等。尤其是炎热的高温天，一杯柠檬水可的确算得上是解暑补水的佳品，尽情喝起来吧！

（摘编自《科普中国》，作者王璐系注册营养师）

延伸

喝柠檬水，怎么喝会更健康？

需要注意的是，不建议在柠檬水中加入糖或蜂蜜调味。这会令本来清爽、健康的柠檬水，瞬间从“健康水”的席位跌落，变成了升糖和增肥的小助手。如果想让柠檬水变得更“可口”一些，可以试着给柠檬水加点“料”，改良一下；同时搭配其他食物，获得更好的营养。

想美白
搭配新鲜水果和优质蛋白

柠檬水维生素C含量低，可以“叠加”其他富含维生素C的食物来弥补一下。比如，下午茶可以安排柠檬水+草莓、圣女果、橙子、猕猴桃、冬枣这类维生素C含量很丰富的水果。同时，还可以搭配一些优质蛋白含量高的食物，如添加调味很少的速食鸡胸肉、煮鸡蛋、低盐奶酪。优质蛋白和维生素C能在一定程度上补充皮肤合成胶原蛋白的原料，帮助皮肤恢复弹性、让皮肤更饱满，这样也能在一定程度上显得更“白嫩”。

想提升营养
可搭配坚果、原味果干

如果觉得柠檬水不如想象中那么有营养，可以适当搭配其他营养素密度高的食物，比如原味坚果，或者原味果干。原味坚果能提供矿物质和一定量的蛋白质，原味果干能提供相对丰富的膳食纤维，以及一定的糖分。需要注意的是，原味果干的含糖量一般较高，若将其作为加餐，则正餐可以适当减少一些主食。

想口味更好
用两个小技巧

柠檬水的酸味倒还容易接受，让人接受无能的是柠檬水中隐隐的苦涩味。要想让柠檬水口味更好，却又不想放糖或蜂蜜，可以试试两个办法：一是去掉柠檬籽。柠檬籽和柠檬皮是柠檬水苦涩味的主要来源，尤其是柠檬籽，含有非常苦的柠檬苦素，柠檬皮因为含有大量香味物质，去掉后容易影响风味，可以只去掉柠檬籽，就能大大减轻不悦的口味。二是用热水泡柠檬。热水有利于柠檬皮中香味物质的释放，香气浓郁的柠檬水，会适当掩盖酸苦的不适，更容易让人接受。但要注意泡好后，最好放凉后再喝，低温下酸苦味也会相对淡一些。

版式设计：赵惟杰