

苏打水、气泡水、苏打气泡水,你分得清吗?

不同的制作过程

近几年,市面上出现了各种品牌的苏打水、气泡水、苏打气泡水……苏打水和气泡水有什么不一样吗?苏打气泡水又是什么?苏打气泡水真的0卡路里吗?



要区分苏打水、气泡水、苏打气泡水这三种饮料,我们先来看看它们各自的制作过程。

苏打水,顾名思义就是在水中加入小苏打(碳酸氢钠,NaHCO₃)制作而成的,呈弱碱性。碳酸氢钠遇水会产生二氧化碳气体,但这只是在碳酸氢钠加入的瞬间。在常温常压下,二氧化碳气泡在水里维持不了多久,因此,常见的苏打水是没有气泡的。

气泡水在欧洲十分流行,虽然同样含二氧化碳,但它与我们平时饮用的汽水有很大不同。气泡水主要分为人工气泡水和天然气泡水。人工气泡水是在天然矿泉水中高压冲入二氧化碳,二氧化碳溶于水形成的碳酸溶液,呈弱酸性。人工气泡水常常与柑橘、柠檬、黄瓜等一起调制出不同风味的气泡水饮品,也常被用来制成鸡尾酒。相比人工气泡水,天然气泡水要昂贵得多,它的水和气泡全部是天然的。这种气泡水是地下岩气和天然水长期相互作用,或是永冻层的冰块在外力挤压下形成的,含微量的天然矿物质。天然气泡水的气泡非常细小,持续时间很久,但这种天然碳酸化的水在自然界的水源中只占1%,因此售价较高。

近年来,市面上开始流行的苏打气泡水,是苏打水和气泡水的“结合”,其中既添加了碳酸氢钠,又添加了二氧化碳,为了提升口感还添加了不同风味的添加剂。比起以上两种产品,它更加接

近碳酸饮料,不过糖和二氧化碳含量要低得多,酸度也低得多,因此相对比较“健康”。

不同的口感

看完了这三种水的成分,接下来就介绍一下它们的口感。

苏打水在没有气泡的情况下口感较为清淡,无刺激,更接近于纯净水。不添加甜味剂的苏打水会略带一些咸和苦涩的味道。

人工气泡水与苏打水的味道相似,不过其中不含钠,且气泡活跃,更能刺激味蕾。市面上的人工气泡水常常加入不同的调味剂,形成不同的风味,口感更加丰富。天然气泡水比起人工气泡水,气泡更小更持久,口感更加细腻。由于它的天然性,不同的气泡水水源地不同,矿物质和盐含量不同,因而口感和风味也有着明显的区别。

苏打气泡水的种类较单一,而且通常加入代糖来增加甜味,再辅以不同风味的添加剂形成各种不同的口味,深受年轻人的喜爱。

不同的功效

苏打水被认为有益健康,NaHCO₃可电离分解产生Na⁺与HCO₃⁻(碳酸氢根),使苏打水呈弱碱性。对于胃酸分泌过多的人群来说,适量饮用可以暂时中和胃酸(不要指望长期喝苏打水来中和胃酸,还是要靠治疗),同时还

有助于碱化尿液,促进体内尿液的排出。钠是人体肌肉组织和神经组织中的重要成分之一,它不仅可以帮助维持体内酸碱平衡,还能增强神经肌肉的兴奋性。疲惫时来一杯苏打水可以解乏,但苏打水中含有的碳酸氢钠会增加钠离子的摄入,所以过多饮用苏打水会对高血压或慢性肾脏病患者造成一定影响,因此有这类疾病的人不宜多饮苏打水。

气泡水比起苏打水似乎更加“天然”,其中的大量气泡增加了饮水的趣味性,不爱喝水的人可以尝试一下,或许能帮助你提高水的摄入量(注意不是用饮料代替水)。气泡水中的碳酸气体从身体中释放出来的时候会带走体内的热量,因此在夏天的时候喝气泡水会有很好的防暑降温作用。不过,肠胃不好的人要少饮气泡水,因为它会让人产生打嗝、肠胃胀气、腹部胀气等症状,从而增加肠胃负担。

市面上的苏打气泡水号称“0糖0脂0卡”,其使用的甜味剂主要是赤藓糖醇和三氯蔗糖,不参与人体代谢,理论上不会带来额外的热量。不过,为了保持风味,气泡水中还会添加山梨酸钾等食品添加剂,比起只有二氧化碳或者碳酸氢钠的水来说,没那么“单纯”。

从摄入水的角度来说,白开水依然是最好的选择。不过,如果苏打水、气泡水能让不爱喝水的人享受喝水的乐趣,从而多摄入一些水分,也是不错的选择(相比含糖饮料来说)。

(转载自科普中国)

食物的美味和吃饭的姿势有关系吗?

■周欣悦

采用什么样的姿势吃饭,可以让食物变得更加美味呢?

相比于研究如何制作美食,很少有人会关注到享用美食的姿势。说到吃饭的姿势,在不同时代不同文化中可谓千姿百态。罗马帝国时期,罗马人喜欢斜躺在卧榻上用餐;在南北朝以前,人们习惯跪在席子上或者矮床上吃饭;如今对于时间紧张的上班族来说,边走边吃也很常见。那么,采用什么样的姿势吃饭,可以让食物变得更加美味呢?

曾经有人做过相关实验。实验中参与者被随机分成两组,其中一半的参与者进入实验室的时候桌子前是没有椅子的,所以需要站着试吃。而另一半的参与者进入实验室的时候桌前已经摆放了一把椅子,他们自然就会坐着完成实验。结果发现,与那些站着试吃的人相比,坐着品尝美食的人会觉得更好吃。

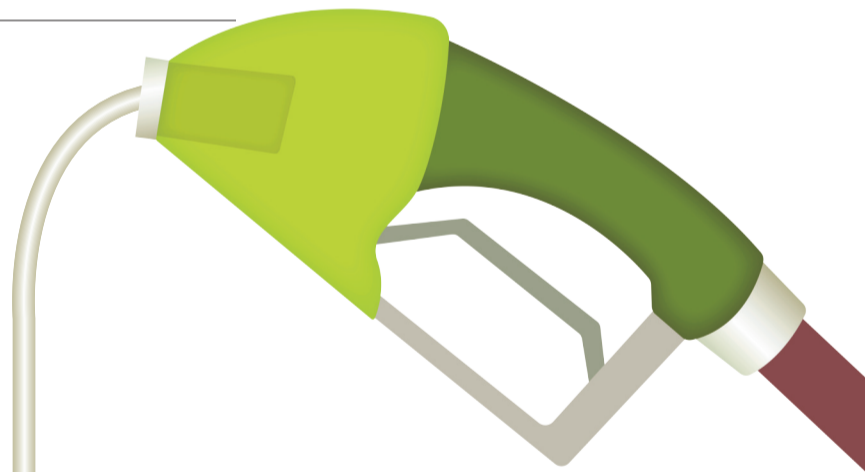
这是为什么呢?针对这一现象有几种可能的解释:首先,站着品尝食物的人觉得食物没那么好吃,可能是因为站着会给人一种要赶时间的紧迫感,从而影响吃东西的体验;其次,这一现象的产生也可能是因为站着比坐着更费劲,站着的时候人的一部分注意力转移到了自己的身体姿势上,不能够很投入地享受美食。

在后续的实验中,研究人员进一步发现,对于那些比较美味的食物来

说,坐着品尝时,人们对食物口味的评价更高;而对于那些不好吃的食物来说,坐着品尝时人们会认为这种食物更加不好吃。这是因为坐着带来的身体舒适的感觉会使得人们的感受敏锐程度升高,对外界的刺激会有特别强烈的感知。

因此,当保持站立姿势的时候,人们会对食物的味道不那么敏感,觉得美味的食物尝起来一般,难吃的食物也没有特别难吃。

另外,站姿和坐姿不仅会影响食物的味道,也会影响人们对其他刺激的感知,比如温度。在最后一项实验中,研究人员还发现,当品尝相同温度的咖啡时,站着喝咖啡的人认为咖啡的温度更低。



加油枪如何知道油加满了

加油是汽车车主们最经常做的一件事,毕竟没有汽油的话,汽车就没有了行驶的动力。经常进出加油站之后,一些车友也许会好奇加油枪是怎么知道油加满了。

加油站是为机动车提供各种标号的油料补给站,其油料都有着易燃、易爆、易挥发的特点,所以油料的存储都是为了安全考虑而进行了特殊设计。

加油站一般配备的油枪是自封式油枪,主要结构由油枪嘴、主阀、挡片、开关把、油枪嘴等组成。加油枪中有一种被叫作“文丘里管”的结构,这是一种中间直径小、两端直径大的管子,这种结构能改变液体流通的速度和压力,形成真

空。加油站的加油系统是基于文丘里效应工作的,文丘里效应以意大利物理学家文丘里的名字命名,指的是液体从大管道流过狭窄部分的管道时,会导致液体的压力下降,形成真空。在加油枪枪口处还有一条非常细的管子,这条细管与加油枪手柄中的空气隔膜相连。打开加油枪手柄的阀门时,空气隔膜也被打开,只要油没加满,文丘里管产生的真空压力就能将油箱中的空气吸入细管。当油加满后,汽油没过了加油枪的细管口,空气不再流动,真空压力开始增加,达到一定程度时就会触发加油枪的阀门关闭,停止加油。

(本报综合)