

# 健康饮水也需科学性



饮水也有它的科学性,怎样健康饮水?首先水应是无臭、无味而又透明的液体,水中含的细菌数应不超过国际标准。水中应含有多种营养物质,如矿泉水就含有多种人体需要的常量元素和微量元素等。

其次喝水喝茶都不可过量,所谓饮水不可过量,这只是指一般情况而言,并非不能多量,有时如人体发热、腹泻、呕吐、多尿或昏迷以及炎热出汗时,都会失去大量水分,这就要补充水量。人在早晨的血液凝固度比晚上大20倍,早晨锻炼者应多喝水,这样能把血液中可能产生的活化因子加以稀释,并经血液的冲刷作用又可把局部的凝血物冲散,同时也能补充运动和夜晚丢失的水分。

还有吃大量肉或鸡蛋的人,也必

须多喝水,因为肉含脂肪多,脂肪的代谢给人体提供的能量也多,会产生酸和丙酮,血液中这两种物质多了,人就会患酮病。鸡蛋含蛋白质高,它的消化产物为尿素等,将逐渐聚集在血液中,引起尿毒症。故多喝水可增加尿量,以消除血中的毒性物质。虽饮水不可过量,但并不排除特定情况下某些人可多量饮水。

第三,生理功能不同,饮水方式也不同。老年人结肠直肠肌肉易于萎缩,排便能力较差,加上肠道中黏液分泌减少,所以大便容易便秘。因此老年人应多喝水,但老年人心肾处于衰竭期,多饮水必会加重心肾负担,因此,老年人饮水又要适量,一般饮水量控制在每日2升左右。初生婴儿水分虽占全身60%,但2岁以下婴儿各系统还处在

发育中,如果只考虑婴儿需要水分的比例大,不考虑他们的生理功能,就大量补给水分,这实际上只会造成大量果汁或水分填满他们小小的胃,使他们不想吃或不能再吃那些含有他们身体所需要的营养物和卡路里食物,导致营养不良,影响发育。更有甚者,如果对婴儿短期内过量给水,由于排泄系统发育不完全,一时排出困难,则势必血液与间质液被稀释,渗透压降低,致使水会自由渗入细胞内,使细胞肿胀,发生水中毒,故对婴儿宜多次少量给水。生理功能不同,饮水方式也不尽相同。

第四,不同的生理需要,应饮用不同性质的水。如运动员喝保健饮料,稍加点盐和糖料。又如高血压病人,一般应少盐少水,老年人和小孩最好是饮用温开水,温开水对人刺激小而且有利于酶的活性。这就是基于生理需要不同,饮水性质也不同。

最后,吃饭时该不该喝水,一般认为饮水可冲淡消化液,不利于消化,其实是营养良好的溶剂,可使体内大分子、蛋白、脂肪等生化反应在溶液中或界面上顺利进行,也有利于消化酶的活性。吃饭时适当补充水,即多增加些汤羹食品不是有害而是有利于消化的。

## 健康提示

### 这样喝桶装水更科学

您曾经在使用桶装水的过程中,都有哪些误区?哪些方面要改进、哪些要加强注意?那么,到底怎么喝桶装水才更科学?

#### 专家说:别把水“放”出问题

第一是存放时间问题,专家介绍,如果没有开封,桶装水一般的保质期限标记为1个月,如果开封了,保质期通常为10天左右。桶装水在生产 and 出厂时都是经过高级净化的,一般经过QS认证的桶装水质量都能过关,但是超过半个月的开封时间,虽然感觉不到口味的变化,但水中的细菌会快速繁殖就容易引起腹泻。

根据目前城市的生活状态和生活节奏,人们在家的时间也越来越短,对于大多数家庭而言,一桶近20升的桶装水要在7天内用完无疑很困难。怎么加快用水频次呢?您可以在做饭等过程中使用纯净水,在保证健康的同时,也可以提供人体缺乏的电解质,达到体内的平衡。

另外,如果日常生活中经常饮用纯净水,也可以通过补充骨头汤、水果、牛奶等,补充人体所需的不同营养。既不浪费水资源,也在桶装水的安全期限内饮用完毕,又保证了对健康需求。不过,桶装纯净水更受欢迎了,一些高级餐厅也会选用桶装纯净水用来做汤,家庭也可以使用饮用纯净水做菜,获得更佳的口感。

#### 技术人员说:除了水还有“机”!

而在用水过程中,饮水机的消毒也非常重要。一般来说,可以根据饮水机的使用期限,要求水厂的技术人员进行消毒,在日常使用桶装水时,要注意对水桶加强保护,不能将水桶挪做它用,防止水桶磨损。

燕京

健康新品  
弱碱性天然水



产地:北京市顺义区双河路9号 净含量:17.8升  
 产品标准号:Q/SYBYS0003 生产许可证号:QS 1100 0601 0002  
 保质期:3个月 生产日期(批号):见瓶盖  
 电话:010-89495688 010-89495508 传真:010-89495997