

健康提示

# 夏季如何正确饮水?

夏季炎热出汗多,体内的水分流失快,补水是十分必要的。很多人喝水的时候都想喝些冰镇的,认为这样感觉解渴爽口,殊不知这么做会对身体造成一定的损害。所以我们在夏季的时候要学习怎样正确喝水才是最关键的。

一方面,摄入冷饮会使胃肠黏膜突然遇冷而使原来开放的毛细血管收缩,使平滑肌痉挛,可以引起胃肠不适或绞痛甚至是腹泻。相反,还有人喜欢喝滚烫的水,过烫的饮食进入食道,会破坏食道黏膜和刺激黏膜增生。因此,饮用水的温度不能太热也不能太冷,最适宜的温度是10~30摄氏度。

大口喝水可能引起的后果有三:其一,一次性快速大量喝水,会迅速稀释血液,加大心脏的负担。运动过后,这种情况更加严重。其二,大量出汗时,暴饮会反射性地加大出汗量,进一步增加钠、钾等电解质的损失,因而人们往往产生越喝越渴的感觉。其三,喝得太快太急,会把大量空气一起吞咽,容易引起打嗝或是腹胀。

合理的喝水方法应该是把一口水含在嘴里,分几次徐徐往下咽,这样才能充分滋润口腔和喉咙,有效缓解口渴的感觉。正常的健康人可以以尿液颜色来判断何时应该多补充水分,正常的尿液颜色应该是淡黄色,如果

颜色太深就应该补充水分,若颜色很浅就可能是喝水太多了。

对于病人而言,喝水更需因人而异。例如,同是心脏病患者,当患者表现为冠状动脉供血不足时,每天需适当增加水的摄入量,以免血液黏稠度过高进而导致心肌梗死的发生。但当患者表现为心脏功能衰竭时,则不宜喝水过多。因为喝水太多会加重心脏负担,导致病情加剧。为了避免加重肾脏的负担,急性肾炎、肾功能衰竭的患者也不宜喝水过多。当人感冒发烧时,自呼吸道丢失的水分比平时要多,另外发烧体温增高,从皮肤蒸发的水分也增多,要适当多补充水。



## 如何喝上健康的桶装水



首先只有质量稳定的桶装水才能保证我们的健康,切不可贪图便宜,选择质量不稳定或者是非法生产的桶装水。消费者在购买时应注意检查桶装水的标识是否完整详细,包装桶是否密封、色泽一致并厚薄均匀,水体是否有杂物。尽量选择口感好、矿物质含量比例合理的矿泉水。

尽量挑选新桶装的水。旧桶使用时间长,内壁会不光滑,特别是存放矿泉水的桶,内壁容易产生矿物质沉淀,不容易清洗干净,会滋生细菌。

注意产品的生产日期,尽可能饮用近期生产的产品。一旦桶装水被开封,应尽快饮用完。一般在饮水机上的桶装水,饮用期不应超过一星期,否则,水质容易受到空气中细菌的污染。

### 选择适合自己的饮水机

选择台式还是立式饮水机?是否需要制冷水功能?饮水机要不要消毒柜?在购买饮水机之前你要先明确自己的需求,以免受销售员的影响而选择了并不适合的饮水机。

通常在饮水机店购买饮水机,你可以得到更便宜的价格和更长久的饮水机保养维修服务。饮水机是耐用品,一定要选择质量好的品牌,劣质饮水机只会给你日后带来维修烦恼。

### 选择服务好的水店

桶装水是一种售后服务要求很高的产品。即使同一种水,在不同的水店购买,你可能得到截然不同的服务,产品价值就大不相同。好的服务可以让你享受到桶装水给你生活带来的便利,差的水店服务只会给你的生活带来烦恼。

那么,什么样的水店值得你的信任和选择呢?合法经营信誉好、店铺整洁卫生、专营桶装水不卖杂货、付款方式多、不靠水票强留客户、送水速度快、服务质量高的水店应是你选择的目标。

### 饮用桶装水时应注意些什么?

1.将饮水机放置于阴凉处,避免桶装水在阳光下曝晒,影响水的质量;2.开封后的桶装水最好在10天内饮用完,超过此期限的水在直接饮用就不安全了;3.饮水机在使用2个月后要彻底清洗消毒一次,为了保证消毒质量最好由供水单位的专业消毒人员操作;4.饮水机不宜长时间处于加热状态,沸腾很久反复加热的会生成亚硝酸,而亚硝酸是致癌物质之一。(辑)

## 纯净水真的不好吗?

近段时间以来,很多消费者在购买净水器的时候听到介绍反渗透机型时都会摇摇头说:“听说水太干净了不好啊,不要纯水机。那么纯水机到底好不好呢?”

众所周知,纯净水是通过RO反渗透膜过滤技术获得的。那么,究竟纯净水是否有害呢?早在两年前,现卫计委的前身卫生部就给了明确的说法。原卫生部卫生法制与监督司在给中国饮料工业协会的复函中说,纯净水“是安全,卫生,无害的”。

据专家统计,喝一杯牛奶所含的钙质等于200杯矿泉水的含钙量,吃一块肉所含的铁量等于8200杯矿泉水的含铁量。营养专家指出,人体所需要的各种营养素,包括矿物质,微量元素,应该从食物中提取,靠喝水来补充营养,无异于杯水车薪。

专家表示,实际上,饮水对水的要求就是水质纯净与否。据专家介绍,到90年代中期,

在欧美、日本、东南亚等国,纯净水的普及率就已经非常高了,尤其中东地区接近100%,在我国香港地区,2/3的青少年喝的都是纯净水,而上述国家和地区,迄今未因喝纯水而导致各种疾病的报道。

全国食品工业标准化技术委员会秘书长郝煜说:“如果说喝纯净水本身对身体有害,那么原卫生部,国家技术监督局就不可能再去制定纯净水的国家标准,不但是不能制定国家标准,而且还要制止生产、制止销售,但结果恰恰相反,这更证明了RO反渗透净水技术的安全性。”

中国营养学会临床学会理事于庚教授也表示,水最主要的作用就是要体内运输营养物质,促进一些营养物质的消化代谢。另一方面是把体内代谢废物排出体外。水参与我们人体的新陈代谢作用,远远超过了水作为一个营养素提供营养物质的作用。

### ■ 科普知识

## 水中微量元素与人体健康的联系(二)

### 铜

人体代谢过程中的必需元素,在红细胞的生成组织中,铁在释放及骨骼中枢神经系统和结缔组织的发育中,它均具有重要的作用。如:它可促使无机铁变为有机铁,促进铁由贮存场所进入骨髓,加速血红蛋白及卟啉的生成,在氧化还原体系中是一种极有效的催化剂。缺铜会引起贫血,并由于黑色素不足,常形成毛发脱色症。甚至可产生白化病,有研究证明缺铜可引起心脏增大、血管变弱、心肌变性、心肌肥厚等症状,故与冠心病有关。

### 钴

对人体的功能主要是通过维生素B<sub>12</sub>在人

体内发挥其生理作用,其生化作用是刺激造血,促进动物血红蛋白的合成;促进胃肠道内铁的吸收;防止脂肪在肝骨沉积。

人若缺钴,就会引起巨细胞性的贫血,并影响蛋白质、氨基酸、辅酶及脂蛋白的合成。在一些主于风化火成岩层以及超基岩层中的矿泉水,钴的含量较高。

### 钼

一般饮水中钼含量很低,一般低于1毫克每升,这也是人体缺钼的原因之一。缺钼地区的人群食道癌发病率较高。我国食道癌集中高发区的调查资料表明,病区饮水中以缺钼/铜、锌、锰这其特征,钼摄入过多或缺乏会引起龋齿、肾结石、营养不良。(摘)