

专家解读那些关于喝水的疑问

“早晨起床后喝杯水”这一健康观念大家已不再陌生。专家表示,早晨起床后喝一杯水非常必要,晚上睡觉时,人体通过尿液、皮肤、呼吸会消耗大量水分,身体会处于缺水状态。起床后喝水可及时补充身体代谢失去的水分。但是,应该喝什么水却众说纷纭,白开水、蜂蜜水、淡盐水、苏打水……究竟哪种对身体最好呢?

隔夜水到底能不能喝?

网上一直以来流传着隔夜水不能喝的说法。专家表示,喝水不必太教条,隔夜水不能喝没有科学道理。人们都知道隔夜茶不能喝,主要与微生物污染有关。隔夜茶是微生物繁殖的培养基,茶叶放置一宿后其中的亚硝酸盐含量会大量增加,但自来水烧开后即便搁置一天,其受污染的几率微乎其微,可放心饮用。

对健康人而言,不建议喝纯净水。但对一些有特殊疾病的

患者如肾结石、肾功能不全、透析患者则适合喝纯净水。这类患者往往患有高钙血症、高镁血症,不应再多补充矿物质,常饮用纯净水,对保健和辅助治疗疾病有好处。

淡盐水有些人不能喝

专家告诉记者,虽然很多养生观点认为早晨喝杯淡盐水有益健康,有预防便秘的功效,但目前却没有医学数据证实淡盐水能够治疗便秘。反之,却有明确数据证明钠摄入过多会使血压升高,对身体有害无利。另外,何谓“淡盐水”,目前也没有统一定义。

生理盐水的浓度为0.9%,口感是非常咸的,如果把浓度降低为0.2%也就是500毫升水中加入1克盐,人们从口感上能够接受。但世界卫生组织建议,成人每天吃盐量为5克,这样看,喝下一杯“淡盐水”就吃下了一天1/5的盐分,当天再吃其他食物很可能使盐分超标。所以从控

制盐分摄入量考虑,并不建议所有人饮用淡盐水,高血压、肾病患者更应禁止。

白开水也可被替代

比起上述几种饮品,白开水是生活中最为常见和方便饮用的,专家表示,白开水没有蛋白质、碳水化合物、脂肪以及任何热量,可谓最没有“负担”的水,不用消化就能被人体吸收,使血液迅速得到稀释,促进血液循环。清晨喝一杯白开水是最佳选择,既能补充人体代谢所需水分,也能降低血液黏稠度,利于尿液的排出。

茶水、果汁、蔬菜……每天人们除了喝水,还要摄入很多富含水分的食物。那么这些能代替白开水吗?专家表示视情况而定。因为这些富含水分的食物既能补充人体所需水分还能提供水分无法提供的营养。临床上身体消瘦、贫血、饮食受限的患者,医生往往并不建议患者喝水,而建议饮用牛奶、果汁、



芝麻糊等营养物质,作为加强营养的重要手段。

主动喝水为健康

莫等饿了再吃,渴了再喝、困了再睡……这是流传在网上的“健康箴言”。众所周知水是生命必不可少的营养素,人体的各种代谢都要在水的参与下进行。但并非每个人都有正确的饮水习惯,渴了再喝、忙起来渴了也顾不上喝水的现象在生活中比比皆是。

专家表示:人体每天所需水分分为1500~2000毫升,如果等到渴了再想起喝水,身体可能已经处于缺水状态。身体缺水后不仅会引起供血量减少,还会增加肝、肾等器官的代谢负担。短期缺水,机体尚可“应付”,长此以往则会引发疾病。所以,建议大家应养成主动饮水的习惯,即便不渴也要及时喝水,把每天所需的水分安排在一日内喝完。

(转载)

消费提示

买净水器警惕“五大谎言”



“弱碱性水可以改善酸性体质,可以让身体拥有健康体魄延年益寿”、“自来水目前遭受了大量污染,你无时无刻都必须防范重金属”……时下,一些净水器商家在推销产品时,巧舌如簧,吹得神乎其神。为此,小编整理了消协等部门发布的消费警示,提醒广大消费者谨防净水器推销“五大谎言”。

谎言一:

自来水含重金属,危害极大。实际上,我国对

自来水把控有严格标准,重金属超标的自来水是绝对不允许使用的,所以自来水中重金属这一隐患属于虚张声势。

谎言二:

弱碱性水可祛病强身。实际上,水不具备任何治疗效果,好水会让人体维持正常循环,而非有治疗效果。人体酸碱平衡也是稳定的,外界的酸或者碱难以改变人体pH值。

谎言三:

喝纯水得软骨病。水在人体内主要作用是促进人体新陈代谢,并非给人体提供营养,矿物质的摄入主要是靠饮食。

谎言四:

装上净水器一劳永逸。净水器后期需要维护,需要定期更换滤芯。一些商家在进行产品推介时对后期维护费用闭口不提,先诱导消费者购买,然后在后期耗材费用上打歪主意。

谎言五:

电解水实验证明水有毒。自来水中的钙镁等离子属电解质,而纯净水因为不含导电的钙镁离子,不发生电解反应,故纯净水不变色。厂商的实验只能证明水中有杂质,水的硬度偏高,不能认定被电解出来的铁离子是有害物质。

(辑)

夏季车内存放饮用水须谨慎

炎炎夏日,水成为夏日消暑的必需品。但对开车的朋友而言,久置在高温、闷热车厢里的饮料是健康的潜在威胁。用PET塑料制成的饮料瓶,

据了解,夏日如果长时间呆在车内干燥的环境中,肤色会干燥、暗淡,因缺水导致毛孔变大,甚至滋生黑斑。要想在这种环境中保持皮肤充足的水分,就一定要多喝水。同时,夏日开车多喝水,能预防多种因开车而易引发的疾病。如前列腺炎和紧张性头痛等。

专家建议,夏日开车最好不要喝久置在高温、

闷热车厢里的饮料。用PET塑料制成的瓶子用一次是安全的,如果经阳光暴晒,会发生材质老化、释放出有毒物质,会造成恶心、呕吐等慢性中毒反应,如果重复使用就有致癌危险。

同时,开车时最好喝凉开水或天然矿泉水,少喝咖啡、可乐、果汁等饮料,也不宜喝酸性水饮料。而开车时感到疲劳是因为体内酸性物质增加,喝酸性水饮料会让人体更加疲劳。夏日开车应养成多喝天然矿泉水的习惯,矿泉水能及时补充人体流失的诸多矿物质,使人在旅途中保持良好的精神状态。

科普知识

与桶装水有关的那些检测指标(一)

夏季,饮水需求增加,但很多消费者却对媒体报道的桶装水超标情况心有余悸。为此,小编就针对桶装水报道出来的还有可能涉及的一些不合格原因进行整理,以消除消费者在饮用桶装水时的顾虑。

三氯甲烷

水中的三氯甲烷主要来自氯气消毒,有微量的氯气与水中有机物生成三氯甲烷,三氯甲烷主要作用于中枢神经系统,具有麻醉作用,对心、肝、肾有损害,并有可能致癌,对人体造成危害。出现三氯甲烷主要是桶装水生产各个环节质控有问题,尤其灭菌环节出现问题。

铜绿假单胞菌

天然矿泉水中不得检出铜绿假单胞菌。铜绿假单胞菌对消毒剂、紫外线等具有较强的抵抗力,是一种条件致病菌,抵抗力较差的人群,饮用铜绿假单胞菌超标的瓶(桶)装水存在健康风险。

铜绿假单胞菌超标的原因有几种:水源防护不当,水体受到污染;生产过程中卫生控制不严格,从业人员未经消毒的手直接与矿泉水或容器内壁接触;包装材料清洗消毒有缺陷等。

亚硝酸盐

亚硝酸盐是强氧化剂。桶装水中亚硝酸盐的污染可能来自两个方面,一是可能来自桶装水生产企业的水源污染,水源附近土壤中大量施用硝酸盐肥料等造成硝酸盐含量高,部分硝酸盐在水体微生物的作用下转化为亚硝酸盐;另一方面是生产过程的微生物控制不当,成品水中微生物含量高,将水中硝酸盐转化为亚硝酸盐,造成亚硝酸盐含量超标。

