

水专家:我国95%的人不会喝水

世界卫生组织调查发现,导致疾病的因素中,个人生活方式因素占60%,而遗传因素、社会因素等加起来仅占40%。可见,生活方式对一个人的健康影响有多大。

1992年,世界卫生组织提出“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、良好心态”是健康四大基石。在过去的20多年里,科学的生活方式在很大程度上改变了人们的健康行为。但一些水专家认为,在这四大基石中,水的重要性被忽视!

为何要如此重视饮水?因为水是生命之源,也被誉为“百药之王”。水隐藏在体内,维持着我们的健康,但其重要性往往被遗忘。水约占成年人体重的

70%,大脑、肺、心脏的80%,血浆的92%,氧气、营养物质等都需要在水的帮助下输送到全身各处。然而,由中国发展改革委公众营养与发展中心发布的《中国水与生命质量认知调查报告》显示,95.3%的人不会喝水,65.9%的人直到渴了才喝水,只有不到5%的人有定时定量规律饮水的好习惯。久坐不动、经常熬夜、大运动量等人群更容易缺水。

研究发现,科学饮水能提高人体三大核心功能。一是代谢功能,充足的水分有利于及时排出代谢产物,加速血液循环;而缺水加上其他不良生活习惯,容易增加肥胖、肾炎等慢性疾病风险。二是免疫功能,不爱喝水是免疫力下降的原因之一。充分



饮水能保持呼吸道黏膜湿润,使流感病毒无法迅速繁殖,增强免疫力。三是抗氧化功能,充足的水分有助于提高人体抗氧化功能,去除自由基。缺水也远不只是感觉口渴

那么简单,可能会从头到脚伤害你。以大脑为例,水分太少,人的反应速度变慢,更易疲劳。《人类大脑研究杂志》刊登的研究发现,长期或严重缺水,会导致青少年大脑萎缩,损伤认知能力。缺水还会增加便秘、尿路感染、皮肤病等多种疾病的风险。

不安全用水带来的危害更大。世界卫生组织公布的报告称,全球疾病负担几乎有1/10与水有关。仅安全饮用水一项,每年便可防止140万儿童死于腹泻,50万人死于疟疾,86万儿童死于营养不良等。

喝水也有一套“健康经”,在专家看来,好水是最廉价、最科学也是最有效的保健品。

(环球网)

生活指南



买水时如何看懂标签

市面上有各种各样的矿泉水,到底该选哪种呢?如果你明白了如何看标签,那么水的特征就会一目了然了。

标签是水的“履历表”。如今,市场上销售的矿泉水品牌多得数不清,这给消费者带来便捷的同时,也带来了困惑,到底选哪种水好呢?其实,最好的办法是亲自喝一下,这样或许能找到自己最喜欢的矿泉水。

但其实只要看一下矿泉水的标签,有时也能很容易地选出合乎自己喜好和需求的水。看标签有3个技巧。标签上都有水的特征介绍,其中消费者需要看的就是硬度、pH值和营养成分。

“硬度”可以用来判断水是否可口。硬度约为50毫克的软水容易饮用,而一旦超过150毫克就会出现涩味。

“pH值”是显示水的酸碱度的数值。以7.0(中性)为基准,7.0以上为碱性,7.0以下为酸性。

“营养成分”显示水中含有哪些成分。这些都是直接摄入体内的成分,所以要根据自己的需求和用途来选择。

科技资讯

为什么有人喝水也会胖?

为什么有的人吃得并不多却很容易胖,甚至调侃称喝水也会胖,用尽各种方法减肥都收效甚微;而有的人却可以饱享口福而不胖,减肥不在他们的词典里。

答案就是基因。不久前,美国麻省理工学院和哈佛大学的科学家们在《新英格兰医学杂志》上发表了新的研究成果:调控肥胖(主要是脂肪燃烧)的基因是IRX3和IRX5。这两个基因能直接调节人体的“产热机制”,从而决定过多摄入的热量去向——消耗还是存储。每个人都有这两个基因,该研究有三个重要的新发现:

首先,组成这两个基因的众多核苷酸中,只要有一个核苷酸的差异就能决定“胖”或“瘦”。如果基因中含有胞嘧啶,就是胖基因,含有胸腺嘧啶,那就是瘦基因。科学家可以任意切换这两个基因中的任何一个核苷酸来人工定向干扰,制成“胖”或是“瘦”基因,从而得到胖或瘦的小鼠模型。换言之,含有胸腺嘧啶的瘦基因小鼠可以不思口而不发胖,而含有胞嘧啶胖基因的小鼠“喂水”都长胖。

第二,在人体脂肪细胞的实验中发现,这两个基因直接作用于成人的“白色”脂肪细胞内的产热机制,以决定体内脂肪细胞的大小、多少和肥胖的程度。而早先的研究认为产热机制只存在于人类婴儿期或小鼠的“褐色”脂肪细胞,成人体内几乎没有褐色脂肪细胞。这就澄清了一种误导,认为一旦肥胖形成或白色细胞大量堆积后就很难消除。或者煞费苦心在“白与褐”之间的转换中做文章,结果当然都无济于事。

第三,这两个基因不必通过大脑,直接调节白色脂肪细胞的产热机制。也就是直接指挥白色脂肪细胞内的产热机制,要么燃烧脂肪,要么存储脂肪备用(长胖)。

早在2007年,英国的科学家们就发现了和肥胖有关的基因FTO。但是,随后大量深入的研究却没能解释该基因是如何调控体重的。去年初芝加哥大学的科学家就发现了IRX3是一个位置远离FTO的肥胖

基因,并在敲除IRX3的小鼠模型上证实了随便吃什么都不胖。麻省理工的研究更加细化了IRX3和IRX5基因对产热机制的调控。

如果一切都是基因决定,“喝水都胖”的人是否应该放弃减肥?人体的产热机制是决定人体胖和瘦的关键。那么,除了IRX3和IRX5这两个基因外,还有什么因素可以影响这一机制呢?答案是:运动,节食和低温。也就是说,爹妈即使给了“胖”基因,我们还是可以通过后天的方法来控制自己的身材!当然,比起那些先天优势者们难度要大一点。和人的寿命一样,很多消极派认为,起码50%是由基因决定,后天的努力都是徒劳的。而现在的科学实验得出的结论,已经把这个百分比下降到了20%了。

总之,相信基因的作用,但不要“坐以待毙”,通过运动、适度节食等手段使体重一直保持在心仪的范围内。我的身材我做主完全可以办到,而且并不难。

(摘自中国科学院之声)

北京自来水集团: 免费安装净水器系假消息

本报讯 近日,北京市自来水集团发布消息称,陆续接到一些举报反映社区内贴有北京某自来水设备有限公司“免费为居民安装净水器”的通知。对此,市自来水集团提醒,从未有过生产和推销净水器的行为,也不会开展免费为居民安装净水器的活动,集团的自来水符合国家生活饮用水卫生标准,可以放心饮用。

据了解,近日,一些商家通过在社区内张贴“免费为居民安装净水器”广告等手段,在东城、西城、朝

阳、海淀、丰台、门头沟、通州、房山、延庆等区域的居民小区进行销售,几乎覆盖全市。据一些居民反映,商家上门安装净水器后,将向用户收取700元押金(或称安装费),承诺半年后退还,但之后用户就再也联系不上商家。

市自来水集团表示,其生产的自来水安全可靠。集团所属各自来水厂均采用了国际先进的水处理工艺,如臭氧、活性炭、超滤膜深度处理、紫外线消毒等,出厂水的水质指标全部达到国家标准;集团建立了

水厂运转班组、水厂化验室、水质监测中心三级水质检测制度,对水源水、出厂水、管网终端用户水进行全过程的水质监控,并按政府要求定期向社会公布水质检测结果,同时也接受政府卫生防疫部门对供水进行定期的水质监督检测,自来水水质安全、可靠,市民可以放心饮用。

自来水集团提醒广大市民,应谨防一些商家打着免费安装净水器的幌子,通过向居民收受押金的方式进行销售,避免上当受骗。

(新华网)

燕京水 健康水

燕京啤酒股份有限公司矿泉水厂

负责人: 齐宝才 地址: 北京市顺义区双河路9号

传真: 010-89495997

电话: 010-89495508 89495009 89495967 89495909