

喝水也有讲究? 多喝水不如喝对水!

如今重视喝水的人越来越多,但是会喝水的人却很少,大多数人都知道喝水有好处,每天拼命喝水,其实多喝水还不如会喝水,喝水不当会中毒。掌握到喝水的技巧会让你事半功倍,那么如何才能做到会喝水?



起床一杯水

为什么起床第一件事情就是喝水呢?因为晚上经过睡眠,新陈代谢消耗大量的水,早上起床经常感觉口渴,所以早起一定要喝一大杯水(空腹),最好是凉开水。起床一杯水还可以清洗肠道促进垃圾的排出,经常有人说早上不吃早饭一定要喝杯水,可知早上那一杯水的重要性。

早间第一杯饮用温白开水是上选。首先白开水它不含卡路里,不用消化就能被人体直接吸收利用。再者选择温水,其水

温与人体温度较接近或稍高于我们的体温,对内脏器官有保暖作用,可以维持循环与肠道顺畅。

柠檬水也是不错的选择,起床后空腹喝一杯热柠檬水,不但是上好的身体酸碱平衡剂,还是天然的利尿剂,它能让身体毒素随着尿液排出去,促进肠胃蠕动,帮助排出宿便排毒清肠。

睡前一杯水

一直都有晚上不要喝水的说法,指的是晚上10点之后应尽量避免饮水,以防第二天出现水

肿,也避免喝太多水使身体器官在睡眠时仍不能低速运转,影响睡眠质量。如果你习惯睡前喝水,那么在睡觉前一小时左右喝水就刚刚好。

晚上可以喝一杯决明子茶,决明子有清热、明目、益筋骨的功效,另外还可以有效地治疗便秘问题。晚饭之后喝一杯决明子茶,还有助于排便。

牛奶也一直被誉为晚安助眠佳品,一杯下肚瞬间就感觉困倦袭来,如果将蜂蜜与牛奶混在一起还能一定程度上缓解喝牛奶之后肠胃胀气的现象。乳糖不耐症的人也不用惋惜无法喝

牛奶安眠,薰衣草茶就是最好的替代饮品,喝一杯薰衣草茶,唇齿留香而眠。

日间再忙不忘喝水

忙起来不要说吃饭,可能连喝水都成了问题,殊不知这样会让身体慢慢处于缺水状态,整个人都失去了活力。早上9点、12点,下午2点、5点是膀胱经运行的时间,如果不能适时补充水分,身体就无法正常排出毒素,促进循环。

绿茶含有强效的抗氧化剂和维生素C,可以帮助消除体内

的自由基,保护细胞健康,促进细胞的新陈代谢,让肌肤保持健康状态。另外还能够分泌出对抗紧张压力的荷尔蒙,少量的咖啡因又可以刺激中枢神经,让我们保持精神活力,更好地开展一天的工作。

菊花和枸杞都可以帮助人体补气、补力、除燥、解毒,对于高血脂、高血压、亚健康等均有良好的调理作用。菊花还有去毒的作用,对于体内所积存的有害化学或放射性物质均有抵抗和排除的作用。另外对于神经性头痛、头晕也有显著疗效。

生活指南

戳破那些你深信不疑的「水规则」

非绝对化“一天8杯水规则”

8杯水规则并非是绝对正确的,绝大多数健康人只要依据是否口渴来进行饮水,就可以充分满足所需水分摄入。另外,过度饮水可能威胁生命健康,正常情况下肾脏每小时可以处理0.7升多的液体。饮水太多太快,很可能引起低钠血症,导致心脏衰竭和肾衰竭。

吃饭时喝水会稀释胃液?

“吃饭时不能喝水”这个观点似乎已经深入人心,可是要知道你每一餐所吃的食物中都含有大量水分,食物中的水分会在胃中与其他成分分离,并且像直接饮用的水一样直接进入肠道,这跟喝水几乎毫无差别。而一般情况下,喝水对胃液的浓度、成分或pH值都不会有显著影响。实际上还会促进消化,将食物软化水解,同时也会冲刷胃肠壁,为后来的食物提供足够的消化空间。

小知识

如何判断什么是健康水

成年人要维持正常健康的新陈代谢,平均每日应补充2升左右的水,大约为7~8杯水(其中包括从饮食中补充的水分)。要养成定时饮水的习惯,不要等渴了再去喝水,因为这时候机体已经缺水。那么如何判断什么是健康水?

从饮水与健康的角度来讲,目前主流科学家都认为良好的饮用水应该符合以下几点要求:

- 1.应该是干净的,不含致病菌、重金属和有害化学物质。
- 2.应该含有适量的矿物质和微量元素。
- 3.应该含有新鲜适量的溶解氧。
- 4.应该是偏碱性的,水的分子团要小,活性要强。

目前市场上饮用水大致可分为3大类,纯净饮用水、健康饮用水、功能性饮用水。

纯净饮用水:非常干净,特别适合用来调酒、调味,也可饮用。在水源、水质较差的地区,喝纯净饮用水不失为一个较好的选择。我们只是不提倡小孩和老人单纯饮用纯净水。

健康饮用水:符合标准的矿泉水是不错的,另外自来水经过深度加工(如精密过滤、活性炭吸附、紫外线灭菌等)以及经矿化活化处理后的纯净水都可称为健康饮用水。

功能性饮用水:是较新的饮用水品种,它要求水在洁净的基础上再经过物理处理,使水分子团变小,酸碱度为偏碱性,水的氧化还原电位降低,甚至为负电位。功能性饮用水具有抗疲劳、抗氧化、调节血脂



的作用。难能可贵的是这些保健作用都是在不加添加剂(药物和营养剂)的情况下产生的。它除了可作一般饮用水外,更适合中老年人和目标人群(如工作繁忙、压力过大、营养过剩)饮用。

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:010-89495967

电话:010-89495508 89495009 89495967 89495909