

十个喝水习惯影响你的健康

“你会喝水吗?”这件每天都在做的事情,你却未必做得正确。你喝的水到底安不安全? 你的体质该喝什么水? 三杯“救命水”有没有被你忽略? 在北京保护健康协会健康饮用专业委员会主任赵飞虹看来,饮水习惯和方式不正确的“水盲”,在现代人中占据很大比例。“别看喝水是件小事,喝不对也会带来大麻烦。”

习惯一:饮水机从不洗

桶装水和饮水机无论在家庭还是办公、公共场所都已非常普遍,你有没有想过,用的饮水机自从放在那儿就再也没有“洗过澡”。饮水机看似让人喝上好品质的水,实则“二次污染”很严重。每当打开饮水机龙头时,听到“咕噜”的声音,桶里翻出一串气泡,这就是有空气进入,灰尘及微生物就会被带入。据国家环境卫生监测部门检测数据显示,桶装饮水机内的冷热水胆3个月不洗就会大量繁殖细菌,如大肠杆菌、葡萄球菌等。所以,最好一月清洁一次,夏天两周清洁一次。办公室的饮水机因为使用频繁,更得勤加清洗。

习惯二:自来水一烧开就喝

国人喝白开水是种好习惯,但是你知道吗? 水不能一烧开就喝。因为我们的自来水都经过氯化消毒,其中氯与水中残留的有机物结合,会产生卤代烃、氯仿等多种致癌化合物。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授姜微波建议,烧水时,不妨采取三步走:首先将自来水接出来后先放置一会再烧;水快开时把壶盖打开;最后,水开后等3分钟再熄火,就能让水里的氯含量降至安全饮用标准,是真正的“开水”。

习惯三:爱喝瓶装水

携带方便、开盖能喝,在中国,瓶装水消费正在以每年30%的速度递增。一些专家却指出,瓶装水所使用的聚酯瓶往往含有可能导致人体慢性中毒的物质,尤其是当瓶子在高温环境中,或开启后没及时喝掉,有害物质会渗入水中,危害健康。因此,瓶装水一定不能受热或暴晒。很多人喜欢在车里放一箱水,尤其夏天,后备箱温度非常高,容易让有害物质进入水中。专家建议,最好的办法是买个质量好的水壶自己带水,安全又环保。

习惯四:喝“千滚水”

“现在用电热水壶的家庭越来越多,很多人烧的水一次喝不完,过一会儿又重复烧开。这种“千滚水”最好别喝。”赵飞虹说,水烧开尽量当次喝完,别反复加热。很多人担忧饮水机中的水是不是“千滚水”,因材料限制,饮水机中水的最高温度一般为九十摄氏度左右,达不到沸腾的状态,不是“千滚水”。“但桶装水的最佳饮用时间是出厂后1~15天,一旦超过15天,水中的细菌过多,就不宜再饮用。”

习惯五:不渴不喝水

国内一项调查数据显示,七成人都是感觉渴了才喝水。殊不知当你感到口渴的时候,你的身体至少已经流失了1%的水分。喝水不是为了解渴,而是让其参与新陈代谢,被人体吸收,长时间缺水会增加血液的黏稠度,诱发心脑血管疾病。同时,越不注意喝水,喝水的欲望就会越低,人就会变得越来越“干旱”。所以,不管渴不渴都要及时补水。外出时手里带上一瓶水,随时喝一口;办公室或家里多放上

几个水杯,见缝插针,有机会就喝。

习惯六:每天喝不够6杯水

上班一族常常会因工作关系疏忽了喝水,长此下去,膀胱和肾都会受到损害。《中国居民膳食指南》建议,在温和气候条件下生活的、轻体力活动的成年人,建议每天最少饮水1200毫升,大约6杯的量。如果活动量大,出汗多,则相应增加喝水量,及时补水。有人会问,之前一直



说每天喝水不少于2000毫升也就是8杯水,为什么现在只有1200毫升? 其实,2000毫升是指人一天需要的水分总量,果蔬里含有大量水分,连主食、肉里都有,人体需要的水,很大一部分来自于食物中。6杯是最低限的量,有些人则需要喝得更多。比如烦躁的人多喝水能舒缓心情,肥胖的人多喝水能保持体重,运动后、洗澡后也都要及时补充水分。

习惯七:饮料代水

“白开水没味,还是喝饮料吧。”很多孩子每天可乐、果味饮料不离手,用饮料代水,无异于花钱买身病。“不但起不到给身

体补水的作用,还会降低食欲,影响消化和吸收。”赵飞虹说。如果一定要喝有味儿的水,也要根据自身体质,适当改善。比如便秘的人可以喝点蜂蜜水或者果蔬汁,能够促进肠道蠕动;而胃寒的人要少喝性寒的绿茶、凉茶、果汁,多喝暖胃的红茶、姜糖水。

习惯八:晨起不喝水

早上起来的第一杯水真正意义上的救命水,中老年人更应该注意。人体经过一夜代谢之后,身体的所有垃圾都需要洗刷一下。饮用一杯水可降低血液黏度,增加循环血容量。早晨这杯水最好选以下三种:第一种是清澈的水,白开水、矿泉水皆可,能够降低人体血液黏稠度;第二种是柠檬水,柠檬酸能够提升早晨的食欲;第三种是淡盐水,它对便秘的人非常有益。

习惯九:吃咸了不马上喝水

吃太咸会导致高血压,也可导致唾液分泌减少、口腔黏膜水肿等。如果吃咸了,首先要做的就是多喝水,最好是纯水和柠檬水,尽量不要喝含糖饮料和酸奶,因为过量的糖分也会加重口渴的感觉。淡豆浆也是一种很好的选择,其中90%以上都是水分,而且还含有较多的钾,可以促进钠的排出,且口感比较清甜。

习惯十:睡前不喝水

睡前不宜喝太多水,但可以稍微抿上两口,尤其是老人。当人熟睡时,由于体内水分丢失,造成血液中的水分减少,血液黏稠度会变高。临睡前适当喝点水,可以减少血液黏稠度,从而降低脑血栓风险。此外,在干燥的秋冬季节,水还可以滋润呼吸道,帮助人更好地入睡。 (摘)

小知识

这三类人群须控制日常饮水量

肾脏病患者

有慢性肾脏机能不全、肾病的患者,不宜多喝水。慢性肾机能不全或肾脏衰竭病人由于其肾脏机能逐渐丧失,无法正常地排泄水分及盐分;肾病患者因体内蛋白质会经尿液大量流失,降低了血渗透压,如果过量地喝水,就会使水肿变得更加严重。

心脏病患者

心脏病患者,特别是心脏衰竭的病人,会因肾脏血流与灌注功能不正常,无法使身体水分顺利排出,因此全身容易产生水肿。如果饮用过量的水,就会增加心、肺等脏器的负担,甚至诱发低血钠症,出现恶心、呕吐、全身抽搐、昏迷等危险症状。

肝功能异常并伴腹水者

肝功能异常的人,除了本身不能合成身体中的血蛋白之外,其他原因也会造成水肿。因此,血渗透压降低,水分容易堆积在组织中,常会有腹部、胸部积水的现象。此类患者不宜多喝水,以免加重水肿症状。如果身体一旦出现水肿,应根据水肿的实际情况限制日常摄取的水量。

矿泉水、纯净水和白开水的区别

健康喝水的观念早已深入人心,可我们喝的水除了用自来水烧的白开水,饮用水市场上还有许多种类的水,包括纯净水、矿泉水、泉水和天然水、矿物质水等。虽然饮用水的种类很多,老百姓饮用最多的还是纯净水、矿泉水及白开水这三大类。那么他们有什么分别,我们又该喝哪种水呢?

矿泉水可补充矿物质但婴儿不适饮

矿泉水是从地下深处自然涌出的或经人工揭露的、未受污染的地下矿水,含有一定量的矿物质、微量元素或二氧化碳气体。根据身体状况及地区饮用水的差异,选用合适的矿泉水饮用,可以起到补充矿物质,特别是微量元素的作用。就此,有人认为孩子处在生长发育的关键时期,正需要补充这些微量元素,于是就给宝宝饮用矿泉水。针对这一现象,保加利亚的医学专家却提出了警示:矿物质含量高的矿泉水

会威胁婴儿的健康。

矿泉水好也要饮用有方

矿泉水不能煮沸饮用。因矿泉水一般含钙、镁较多,有一定硬度,常温下钙、镁呈离子状态,极易被人体所吸收,起到很好的补钙作用。如若煮沸时钙、镁易与碳酸根生成水垢析出,这样既丢失了钙、镁,还造成了感官上的不适,所以矿泉水最佳饮用方法是在常温下饮用。

宜冷藏,不宜冷冻。由于冰冻过程中矿泉水出现钙、镁过饱和的条件,冷冻后更会出现白色片状或微粒状沉淀。冷冻后的矿泉水饮用对人体并无害处,对那些贪凉的人,愿喝冷冻水也无妨。但是毕竟瓶装水中有沉淀物,影响感观指标。

纯净水安全但无营养

纯净水是利用自来水经过一定的生产流程进行生产,市场上老

百姓饮用较多的还是纯净水。所谓纯净水是指其水质清纯,不含任何有害物质和细菌,有效避免了各类病菌入侵人体。其优点是能有效安全地给人体补充水分,有促进新陈代谢的作用。从科学角度讲,任何事物都具有双重性。同矿泉水相比,纯净水在去除有害物质的同时也去除了水中的营养物质。

自来水要烧开喝

我们一般说的“白开”指的就是用自来水烧的开水了。经专业部门检测,自来水厂的水刚出厂时是完全符合卫生标准的,但是在经过水管、水箱等设备到达居民家中时,往往就被污染了,所以生水一定要烧开再喝。

烧开水也有讲究:水在烧开后要打开壶盖再继续烧几分钟,让水中的氯充分分解;开水如果放置超过24小时就会变成死水,不适合饮用;家用净水器和饮水机如果消毒不及时也同样存在二次污染的问题。(家庭医生在线)

