

专家:应培养儿童科学健康的饮水习惯



“目前我国有1.9亿人饮用水中有害物质含量超标,约3亿农村人口饮用水不安全。全国90个以上城市水域污染严重,所以饮用水安全十分重要。”“据WHO调查(1998):80%疾病和30%死亡与水污染及饮水不当有关。因此建议,公众要树立‘饮水决定健康’的意识。”“近20年来,各种饮料已经成为许多人特别是儿童、青年人补水的方式之一。一些人喝饮料补充水超过人一天需要的30%,有的儿童甚至达到100%,白水一口不喝。这种现象应该引起我们的重视。”上述观点是中国医学科学院北京协和医院儿科籍孝诚教授、营养师于康教授等专家提出。

专家们一致认为,天然的安全饮用水和健康科学的饮水方式对于儿童健康成长发育至关重要,对于提升我国未来整体人口健康素质的作用不可小觑。

近年来随着我国经济社会的快速发展,生活节奏的不断加快,人们生活中必不可少的安全、健康、科学饮水经常被忽

视;经济的过度开发使我国的各地的水环境不同程度地受到污染,直接影响到家庭的饮用水安全,而饮用水污染对于家庭成员中儿童成长造成的影响最为突出;加之名目繁多的饮料和概念饮用水的广告引导,使广大家庭,特别是儿童少年的饮水观念产生了许多误区。因此,唤起全社会对科学饮水和儿童健康成长的关注,大力倡导家庭树立科学饮水观念,建立安全、健康、科学的家庭饮水方式,培养儿童健康饮水的习惯,对于促进儿童健康发展的意义十分重大。

白开水才是最合适的饮用水:从医学角度讲,儿童的饮水与成人并没有不同。饮用水的要求第一是卫生,没有病菌、寄生虫,没有亚硝酸盐等有害物质,这样就达到了饮用标准。因此,烧开的自来水最安全。

自来水经过煮这道环节就已经起到了杀菌作用。水烧开后,里面的重金属会沉积变成水垢,不会被儿童喝下。有许多

家长购买各种新奇的甜果汁、汽水或其他饮料代替白开水给孩子补水,认为这更营养,其实这对孩子的身体是有害的。因为饮料里面含有大量的糖分和较多的电解质,喝下去后不像喝白开水那样很快就离开胃部,而会长时间滞留,对胃部产生不良刺激。

水并不是越纯越好:不少人认为水越纯越好。事实上,不管是成人还是儿童,

长期饮用纯水也会导致身体营养失调。大量饮用纯净水,会带走人体内有用的微量元素,从而降低人体的免疫力,容易产生疾病。由于人体的体液是微碱性,而纯净水呈弱酸性,如果长期饮用微酸性的水,体内环境将遭到破坏。同时长期饮用纯净水还会增加钙的流失。儿童、孕妇都不宜长期饮用纯水。

(综合)

小知识

水垢的危害

说起水垢相信人们都很熟悉,那些看起来晶莹剔透的自来水在烧开之后为什么会出现沉淀?那些装开水的水壶为什么会出现一层厚厚的水垢?

天然水中一般都含有少量的钙离子和镁离子,还含有少量碳酸氢根离子。将天然的水加热煮沸,由于碳酸氢钙和碳酸氢镁热分解温度低于100摄氏度,碳酸氢钙会分解成碳酸钙、二氧化碳和水,碳酸氢镁也会分解成碳酸镁、二氧化碳和水。但是,长时间煮沸,碳酸镁会跟水反应,部分或全部转化成氢氧化镁。这是因为,氢氧化镁比碳酸镁的溶解度更小,不断加热,生成更难溶的氢氧化镁,有利于碳酸镁的水解。碳酸钙、碳酸镁、氢氧化镁都是溶解度很小的物质,会从水中析出,形成沉淀。形成的沉淀通常带有部分结晶水,还含有少量其他金属离子。综上所述,水垢的主要成分是碳酸钙和氢氧化镁,还可能含有一定量的碳酸氢镁。

烧开水的锅炉要定期除去水垢,因为水垢影响传热,水垢过多,还可能因局部受热不均匀引起锅炉爆炸。水瓶胆中的水垢也影响水瓶的保温性能。由于醋酸的酸性比碳酸的酸性强,在家庭中,可以用醋酸除去水垢。

自然界的水大多加热后都会产生该类物质,严格的讲单纯是水垢对人体是有危害,但是属于人体能够接受的,不会造成什么具体的伤害。但长时间结下的水垢其中包含许多沉淀物,并伴有烧水容器内所产生的微量金属元素,包括铅、锌、砷等重金属,都是对人体有害的。

多喝水可解决这些小毛病



感冒、便秘、咳嗽……生活中身体难免会出现一些小问题,虽然用不着打针吃药,但置之不理,多少都会影响正常的学习和工作。学会喝水,可能就会解决这些小毛病,大家不妨一试。

色斑:晨起一杯温水。色斑反应了体内毒素的堆积,排毒最好的方法便是正常排泄。晨起后喝一杯温水,有助于促进肠蠕动,利于排便。晚餐喝点西红柿汤,也能防治色斑。西红柿被誉为“维生素C的仓库”,可有效减少黑色素的形成。

感冒:比平时喝更多的水。感冒时医生都会提示要多喝水,实际上如何喝水是有讲究的。如果感觉自己感冒了,怕冷,体温又不是很高,几乎没有出汗、头痛、鼻塞流鼻涕,咳出的痰不是浓痰,不是很想喝水,一般是风寒感冒的症状。如果不严重,可以喝些热水、热汤或热粥,使身体出汗,有助于驱散风寒。如果体温较高、出汗、咽喉红肿疼痛、咳浓痰、鼻塞流黄涕、口渴,一般是风热感冒,如果不严重,喝些薄荷茶等辛凉饮料有助于缓解症状。

胃疼:土豆煮粥。喝粥养胃,但如果粥过稀,很快会从胃内排空,反而不利于养胃。所以喝粥养胃时要注意黏稠度,必要时不妨加点料,比如土豆粥。中医认为,土豆和胃调中、健脾益气,能在一定程度上达到补养脾胃、缓解胃部疼痛的作用。如果是持续性胃痛,最好还是去医院。

便秘:多喝绿茶。多喝水利尿,但对便秘作用不大。易便秘的人每天至少喝1500毫升水,预防便秘。若想缓解便秘最好喝绿茶,润肠通便效果更好,尤其是毛尖类的绿茶。(辑)

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:北京市顺义区西河路9号

传真:010-89495997

电话:010-89495508 89498009 89495967 89495909