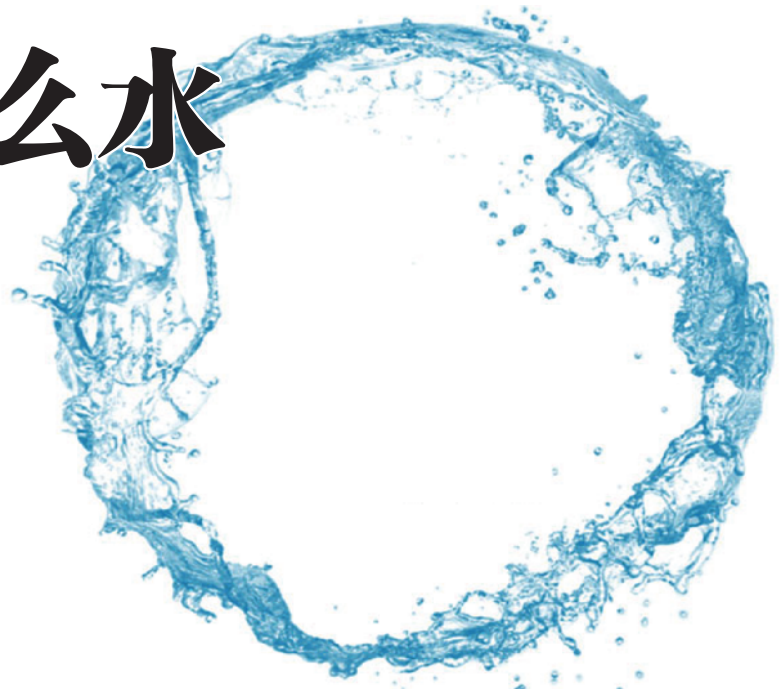


解读：你需要喝什么水



水是生命之源,人体中大部分含量都是水,随着年龄的增加,人体水含量逐渐减少。胚胎期水含量可达98%,新生儿平均为80%,到10-16岁以后,逐渐达到成人水平。60岁以上的男性含水量为50%,女性约45%。因此,饮用水的好坏对人体健康有着直接而深远的影响。但看起来一样的水,实际上可能并不相同。

饮用水种类与酸性碱性

水有酸碱之分。水的酸碱度是由溶解于水中的矿物质决定的。天然的水里往往含有钾、钙、钠、镁、偏硅酸等多种矿物元素,多呈弱碱性,pH值大于7。去离子化处理过的水往往不含有这些重要的矿物元素,多呈酸性,pH值小于7。纯净水可以有效地去除水中的阳离子,因此对水的来源要求低,微污染水甚至污染水都可以作为水源水,在去除污染物的同时,也把阳离子去除了。饮用天然水则反之,对水源要求高。

天然水取自未受污染的泉水、水井、水库、湖泊或高山冰川等天然优质水源,经过一系列过滤工艺净化而成,水中存在多种天然矿物元素,水质呈天然弱碱性,是适合人体长期饮用的水。

纯净水一般以城市自来水为水源,通过反渗透等工艺去除水中所有杂质,但同时也去除了人体所需的钾、钙、钠、镁等天然矿物元素,水质一般呈酸性。

人体里水的状态不是“纯净水”

水的生理功能大家一定都不陌生。当食物进入口腔和肠胃后,需要依靠消化

液体帮助消化食物,这些消化液体的水含量高达90%以上。人体的代谢化学反应都在水中进行,水不仅是生化反应的介质,而且也参与体内氧化、还原、合成、分解等化学反应。由于流动性强,水充当体内各种营养物质的运输载体。同时,水是调节体温的重要物质,参与三大步骤:利用氧气进行氧化代谢,释放能量,再通过水的蒸发可散发更多能量,避免体温升高。水的润滑滋润功能可以避免组织器官磨损,保持皮肤的柔软。稀释和排毒功能有助于防止高血压、糖尿病、过敏等多种疾病。总之,人的各种代谢和生理活动都离不开水。

所有在人体器官之内输送或者进行生物转化的物质,都是溶解于水的。当人体从外部摄入营养后,在人体器官内,水总是将不同的电解质(例如钾离子和钠离子)混合起来。

所以,人体里水的状态不是“纯净水”,而是一种盐类的,适用于输送电解质的混合物。这种混合物的大部分吸收了身体里的固态营养,小部分用来运输饮料和饮用水。

不可长期饮用纯净水

世界卫生组织《饮用水中的营养》论

文集指出,纯净水的摄入不仅不能帮助身体获取矿物质,反倒增加身体的钠、钾、钙、镁等矿物质排出。长期饮用缺乏矿物元素的水会带来以下风险:直接影响肠道黏膜、新陈代谢和矿物质动态平衡等人体机能;影响钙和镁的摄入;影响其他必需元素和微量元素的摄入;增加饮食中摄入有毒金属元素可能性;增加心脑血管病的风险。

德国营养学会同时指出,只饮用纯净水,和人体缺乏电解质导致营养不良有关。为健康考虑,不建议经常饮用纯净水。纯净水不能及时补充人体内流失的电解质,同时还会稀释体内的浓缩电解质。使人体失去了电解质动态平衡的状态。这样的水进入人体后,将会干扰体内细胞之间水分的传输和分配,使重要器官的功能受到影响。

人们感到疲劳、虚弱和头痛、肌肉痉挛或者心律不齐。上述症状,都可能是每天饮用大量纯净水,体内缺乏必要的电解质所致。

中国标准出版社出版的《健康饮水指南》指出。欧洲国家从20世纪80年代开始禁止喝纯净水及用纯净水泡制的奶粉。世界卫生组织《饮用水水质准则》指出,人体从饮用水中摄取一定量的矿物质和微量元素,其中钙、镁的典型摄入量约为成人总摄入量的5%~20%。特别是镁,水中镁的吸收率可高达59%,水中的镁是人体营养最好的来源。《中国居民推荐膳食营养素参考摄入量》指出,像氟、铬等人体必需的矿物质,需要从饮用水中获得补充。

上海教育委员会、安徽省食品药品监督管理局都已明确发文,指出饮水是提供人体必需的矿物质和微量元素的重要途径之一,长期饮用纯净水可能会使人体某些矿物质或微量元素摄入不足,会对心血管健康造成危害,对正处于生长发育期的中小學生影响更大。因为纯净水容易导致儿童体内各种微量元素、化合物和各种营养素的流失。因此,不建议中小學生饮用纯净水。(整理)

什么是生活饮用水

生活饮用水是指供人生活的饮水和生活用水。我国现行的《生活饮用水卫生标准》(GB5749-2006)对生活饮用水水质规定了严格的卫生要求,即感官性状良好:透明、无色、无异味和异臭、无肉眼可见物;流行病学上安全:不含有病原微生物和寄生虫卵;化学组成对人体无害:水中所含的化学物质对人体不造成急性中毒、慢性中毒和远期危害。

那么国家对生活饮用水都是如何管理的呢?依据《生活饮用水卫生监督管理办法》、《生活饮用水集中式供水单位卫生规范》、《生活饮用水卫生标准 GB5749-2006》的相关规定,供水单位和涉及饮用水卫生安全的产品实行卫生许可制度,供水单位供应的饮用水必须符合国家标准《生活饮用水卫生标准》。《生活饮用水卫生监督管理办法》第十五条规定:“当饮用水被污染,可能危及人体健康时,有关单位或责任人应立即采取措施,消除污染,并向当地人民政府卫生行政部门和建设行政主管部门报告。”

生活饮用水应确保饮用者终生安全,因此对饮用水水质卫生有着严格的要求,其主要要求包括:饮用水中不得含有病原微生物;饮用水中化学物质不得危害人体健康;饮用水中放射性物质不得危害人体健康;饮用水的感官性状良好;饮用水应经消毒处理等。

(辑)

生活中不同状态下如何喝水

在不同的情况下喝水是有大的区别的,比如感冒时要多喝开水,呕吐时喝淡盐水等等。下面就让小编跟大家具体介绍介绍在不同状态下喝水有哪些不同吧。

感冒:喝更多的水,感冒时多喝些水或果汁,对于疾病康复很有帮助,因为有助于冲走呼吸道上的黏液,让人感觉呼吸舒畅。多喝水不仅促使出汗和排尿,而且有利于体温调节,促使体内病菌迅速排出。

便秘:大口喝水。便秘的成因简单地讲有两条:一是体内有宿便,缺乏水分;二是肠道等器官没有了排泄力。大口大口地喝水,吞咽动作快一些,这样水就能尽快到达肠道,刺激肠蠕动,促进排便。中医认为便秘的原因之一,是人体缺少津液,大口喝水能起到迅速补充津液的作用,从而刺激肠蠕动,促进排便。

呕吐:喝点淡盐水。呕吐是人体吃了不洁食物后,自我保护的一种表现。为避免严重呕吐或腹泻后引起的脱水症状,可以适当喝些淡盐水来补充体力,缓解虚弱状态。

排毒:清晨一杯水。很多人都知道早晨喝水对身体有好处。人体经过了一宿的代谢,体内的垃圾需要外力的帮助才能排出,水就是最好的“清洗剂”。此时的细胞像一个干燥的海绵,会捕捉喝进的水,并在40分钟左右排出。这

是个重要的排毒过程。淡盐水、蜂蜜水、白开水都非常适合早上喝。另外提醒,早上别喝太凉或太热的水,温度以40摄氏度左右为宜。

睡前:抿上两口水。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。老人临睡前适当喝点水,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。但要注意,睡前喝水不能过多,老年人有起夜的习惯,如果因喝水而造成睡眠不好,反而得不偿失。

洗澡后:慢慢喝水。很多人洗完澡觉得渴,会端起杯子一饮而尽。老年人体质较弱,心脏承受能力没有年轻人强。特别是洗完热水澡后,身体受热血管扩张,血流量增加,心脏跳动会比平时快些,喝水应特别小心。最好小口慢速喝下一杯温水,否则容易增加心脏负担。

运动后:跟着心跳喝。老人在运动过后,也不宜一次性大量饮水。因为这时胃肠血管处于收缩状态,需要一个恢复过程。如果立即大量饮水,水分积聚在胃肠道里,会导致肚子发胀,影响消化。最好过几分钟,等心脏跳动稍微平稳后,再接着小口小口地喝些温开水。喝水时,尽量保持速度平缓,喝水的频率最好与心跳频率接近,再间歇式地分多次喝。(辑)

