

你的“饮水指数”达标了吗

近日发布的《中国少年儿童快乐成长指数之健康饮食报告》中一组数据显示,近七成学生饮水量未达标,其中 12.8%喝水次数小于或等于三次,更有过半学生口渴了才喝水。其实,不注重科学饮水的何止是孩子,由北京公众健康饮用水研究所发布的《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习惯。

水是生命之源,也被誉为“百药之王”。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。科学研究表明,人体如果失去体重15%~20%的水量,生理功能就会停止,继而死亡,可见充足的水分对人体有多重要。而时下已进入夏季,随着排汗的增多,人体更需要大量的水。那么我们需要喝什么水、喝多少水,在饮水方面又有哪些误区呢?

让水杯随处可见

研究发现,水是多种矿物质、微生物、葡萄糖、氨基酸及其他营养素的良好溶剂,水参与体内的物质转运,并将营养物质运送到细胞内,同时运走体内的代谢废物。水是体温调节系统的主要组成成分,体内能量代谢产生的热,通过体液传到皮肤表面,经蒸发或者排汗带走多余的热量,保持

体温恒定。水还起到润滑作用,关节润滑剂、唾液、消化道分泌的胃肠黏液、呼吸系统气道内的黏液、泌尿生殖道黏液等的生成都离不开水。

据北京公众健康饮用水研究所所长李复兴介绍,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,而缺水则容易增加肥胖、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,而充分饮水能保持呼吸道黏膜湿润,使病毒无法迅速繁殖,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。还有研究指出,女性每天喝足够的水会让面色红润、皮肤光滑;可以清洁肠胃,预防便秘。

那么,一个成年人每天需要喝多少水呢?《中国居民膳食指南》中规定:“在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年人每日最少饮水量为1200毫升”,约合6杯左右的量。而卫生部首席健康教育专家洪昭光则指出,一个人每天需要摄入的水量大概是1600毫升左右,这样才能保证人体正常的新陈代谢。因为仅人体呼吸每天就需要消耗300毫升的水,出汗需要700毫升,排便至少100毫升。

还有专家指出,饮水量还要结合个体代谢、年龄、特殊生理状况、气温和劳动强度等情况而



定。比如儿童每天需要喝水800至1400毫升;对于暴露于高温环境下的劳动者,每日饮水量应增至2000毫升以上;哺乳期女性每天需额外增加1000毫升以内水分,以满足乳汁的分泌。而对于心、肝、肾及泌尿系统等功能有障碍的人,则应该减少水的摄入量。对此专家建议,水不离身是第一饮水原则,把水杯放在随处可见的地方。特别是对于白领,办公桌上的水杯里任何时候都要有水,并时刻提醒自己喝水。

别等口渴了再喝

生活中很多人都是渴了以后才想起喝水,以为渴了才说明体内缺水,该补水了。对此有专家表示,这是一个严重的误区。中国营养学会副理事长、中国科协首席科普专家马冠生指出,口渴确实是判断身体是否缺水的一个常用方法,然而还有一些症状意

味着你的身体已经处于缺水状态了,包括头痛、关节痛、肌肉痛、便秘;尿少、尿液气味浓重、尿的颜色发黄等。而这个时候,你却未必感到口渴。相关研究表明,细胞缺水跟口渴不在一个层面上,人体66%的水分缺失来自细胞内部,26%的水分缺失来自于细胞和细胞之间,只有8%的水分缺失来自于血液。一般情况下,当血液开始缺水时,人们才会有明显口渴的感觉。因为口渴表示人体水分已失去平衡,细胞缺水已到一定程度,中枢神经发出了要求补充水分的信号。而对于一些白领,每天坐在办公室里,运动量少,只有当感到口渴时才会喝口水,殊不知,此时你的细胞里面很可能已经严重缺水。口渴后才喝水,等于禾苗干枯才灌溉,这样禾苗已受损,对生长造成危害。

此外,在一些特殊疾病状态下也容易出现口渴,但与机体是

否缺水无密切关系。如糖尿病、肾脏病、甲亢、神经系统疾病等。因此,不能用口渴来判断身体是否已缺水。

多喝健康水

很多人觉得纯净水最安全,又干净,一定是最健康的水。事实上,这是个很大的误区。有专家指出,纯净水经过反渗透处理后,里面的矿物质被过滤掉,钙、镁等矿物质营养也丢失了,而且水的结构变成了大分子团,吸收率不如小分子团的天然活性水。还有研究发现,长期喝纯净水容易造成酶的活性降低,从而影响人体的代谢功能。采访中记者发现,目前市场上关于水的各种概念层出不穷,其中不少是企业炒作行为,存在夸大宣传的嫌疑。比如打着一种“矿物质水”旗号的饮用水,实际上就是在纯净水的基础上添加了某些矿物质,但其矿物质的种类和含量有限,对人体所需的多种矿物质来说相对不足,长期饮用也不利于健康。

科普专家马冠生认为,喝水应首选白开水。因为白开水中含有一定的钙、镁等,可以为机体提供一些矿物质。同时,白开水容易透过细胞膜进入细胞促进人体的新陈代谢,增加血液中的血红蛋白含量,增强机体免疫功能,提高人体抗病能力,并且干净卫生、制作简单、经济实惠,被认为是最符合人体需要的饮用水。

(中国消费者报)

小知识

夏季车内瓶装水不宜放置太久

随着夏季的来临,天气越来越热,很多司机都习惯在车内放些瓶装矿泉水。车内放置瓶装水有危害吗?久置在高温、闷热车厢里的饮料是否有害健康呢?

据了解,夏日如果长时间呆在车内干燥的环境中,肤色会干燥、暗淡,因缺水导致毛孔变大,甚至滋生黑斑。要想在这种环境中保持皮肤充足的水分,就一定要多喝水。同时,夏日开车多喝水,能预防多种因开车而易引发的疾病。如前列腺炎和紧张性头痛等。

专家建议,夏日开车最好不要喝久置在高温、闷热车厢里的饮料。同时,开车时最好喝凉开水或天然矿泉水,少喝咖啡、可乐、果汁等饮料,也不宜喝酸性水饮料。而开车时感到疲劳是因为体内酸性物质增加,喝酸性水饮料会让人体更加疲劳。夏日开车应养成多喝天然矿泉水的习惯,矿泉水能及时补充人体流失的诸多矿物质,使人在旅途中保持良好的精神状态。



调查

市场上的饮用水都有哪些

目前市场上有各式各样的饮用水,大致分为3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。

人们日常生活中的饮用水主要来源有自来水烧开;桶装水接饮水机;自来水接净水机净化。

1.自来水经氯气消毒后,可以杀灭病毒、细菌,但无法去除水垢、重金属、挥发性物质等,而且病毒和细菌的尸体还依然存在。另外经氯气杀毒后,还会有余氯存在于水中。所以自来水选择烧开了再喝,只能解决细菌问题,无法解决泥沙、铁锈、水

垢、重金属、挥发性物质和细菌尸体等问题,所以只是烧开,饮用水的水质不会得到根本改善。

2.桶装水一桶约为2~10元不等,成本较高,而且这种水多数也都是用大型净水机加工的自来水,很少有天然井水。桶装水在水市场上多年的优势正在逐渐消失,由于需要买水、扛水以及在流通过程中很容易被二次污染,存放时间过久,容易滋生细菌,且成本较高,其缺陷暴露无遗。

3.净水机是纯物理的过滤方法,可以有效地去除各类污染物,如细菌、余氯、重金属、水垢(钙镁等)、挥发性物质、铁锈、泥沙等,且成本相对桶装水来说要低很多,可以直接饮用,也可烧开后饮用。

(综合)