

喝生水有益于健康?

人类从什么时候开始饮用熟水,这已是一桩很难查考的史实了。但是,自从近代医学诞生以来,医生总是不厌其烦地劝阻人们不要饮用生水。于是,“喝生水危险论”就一直延续到科学发达的今天。可以说,几乎所有国家的卫生组织都发出了严禁饮用生水的警告,并鼓励人们要把生水烧开了再饮用。确实,在医学不发达的时代,饮用生水不好,特别是儿童,饮用生水易得肠炎或痢疾,常常成为儿童死亡的一个重要原因。

生水未必对健康无益

近年来,随着现代科学研究的发展,科学家们越来越意识到,在不少方面,饮用熟水远不及饮用生水对人的健康有益。在日常生活中,人们也不难发现,在熟水中缺乏生水中具有的氧和钙,以及其它无机物等。熟水和生水的生理化学特征也完全不同。例如,用熟水饲养金鱼,金鱼就会夭折;用熟水灌溉盆栽花木,花木就会枯萎,而如果换上了生水,就会呈现另一番鱼跃花盛的景象。

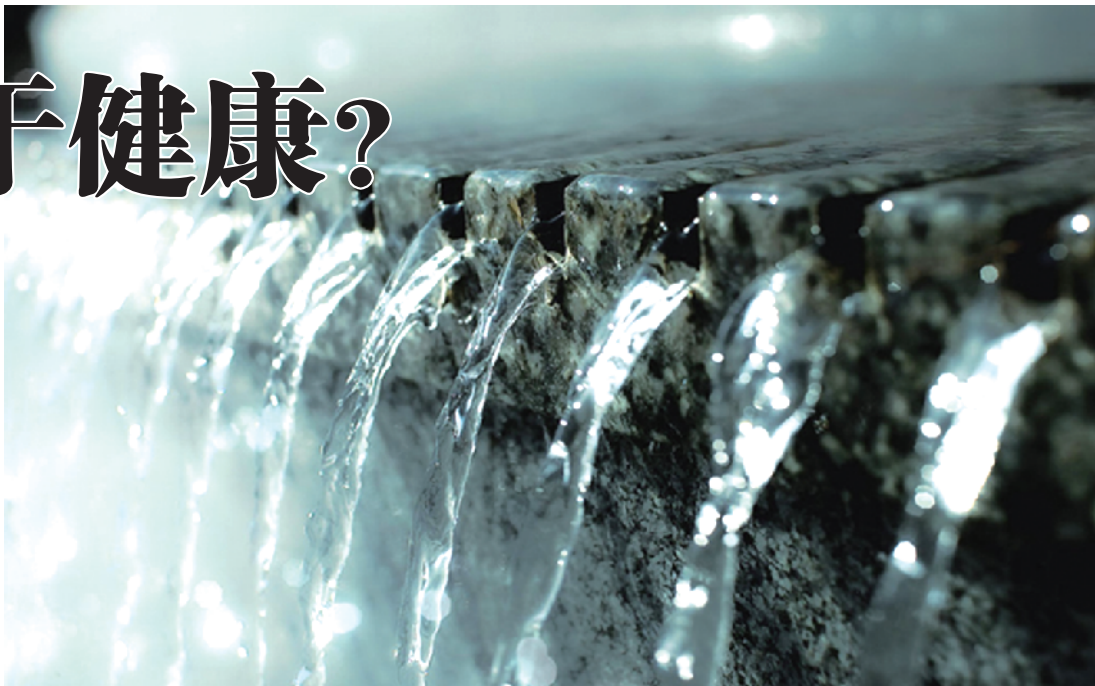
因此,科学家们认为应当重

新评价饮用生水的利弊。其实,生水只要是符合环境保护标准,不管是清洁的井水还是自来水,都可饮用。只是,靠近污染源的井水或河水,易遭污染,不宜服用。当然,提倡饮用生水也不是对每个人都适用,如患有膀胱炎症和结石症的病人,以及患有慢性肠炎和痢疾的病人是不能饮用的。

欧美和日本的科学家在对如何恰当地饮用生水进行研究中发现:人体内水的比重一般占整个体重的65%,在婴儿中占90%;幼儿占70%;中年人占60%;老年人占58%。然而,人体内有400兆个细胞,这些细胞摄取各种营养和排泄废物,以致新陈代谢都需要水分,一旦水分不足,细胞的新陈代谢就会停止。

人体内水分怎样运行

那么,人体内平时摄入的水分究竟运行到哪里去了呢?科学家们发现,人体内的水分通常经过三种渠道排出体外。第一种是由肺进行呼吸,排出水蒸汽,其重量约为600克;第二种是由皮肤上分布的250~300万



根汗腺,散发汗水,这样约排出500克水分;第三种是排尿,内含水分约为1300克,总共约达2500克。因此,一个成人每日就必须补充同样分量的水分。然而,平时一个成人每天通过饮食,大致仅能摄入约500克水分。所以,科学家们认为,成人有必要每天摄入2000克水。科学实验还揭示,如果摄入的2000克水不是饮用水,细胞的新陈代谢仍旧会受到影响,细胞的自然衰老会加快。相反,如果饮用的是生水,即使不摄入任何其它食物,进行绝食,还能使人的生命延续1~2个月。由此,他们

认为生水对人的生命有着很大的功效。

饮用生水有讲究

通过研究,最后得出的一个结论是,成人每日应饮用2000克生水。饮用的方法也有一定的讲究,基本上要做到慢饮慢酌,不能囫、囫大口地饮用,否则对肠胃会造成影响。饮用方法最好在每日早晨起床洗脸时先饮1小杯或1杯半,以后每次吃饭前半小时要饮1小杯或1杯半,最后在临睡前1小时或30分钟饮用1小杯或1杯半。余下的

不足数量,就在白天慢慢地饮入。饮用生水,切不可早晨一起床,空腹一连饮上几大杯,这样必然会导致胃疾。

饮用符合卫生标准的生水,可以说是一种使人类重新返还自然的行为。生物界除了人类之外,几乎全部都饮用生水,那么,人们不禁要问,人为什么不能饮用生水呢?科学家们正是在回溯人类进化的过程中,重新发现了这一秘密。在今天,饮用符合卫生标准的生水不仅有益于健康,还将大量地为人们节约能源,一举数得。

(来源:科普中国网)

资讯

勿将矿物质水当矿泉水

天然矿泉水是指从地下深处自然涌出的或经人工发掘的、未受污染的地下矿泉水,它含有一定量的矿物质、微量元素。在通常状况下,其化学成分、流量、水温等动态在天然波动范围内相对稳定,水质的界限指标符合国家标准。长期饮用矿泉水,对人体确有较明显的营养保健作用。天然矿泉水好喝,水质晶莹、剔透、爽口、清凉,用它煮饭熬粥香甜可口,用它泡茶清凉味醇,现已受到广大消费者的青睐。

矿物质水是在纯净水的基础上,加入人工合成矿化液而成,成品水有的具有一些少量沉淀物,颜色、浊度一般大于天然矿泉水,也有人称它为仿矿泉水。由于没有国家标准,不同企业生产的矿物质水的矿物质种类和含量都不同。有的甚至直接在水中加化学试剂,也有的使用来路不明的矿物质浓缩液,这些添加物质的安全性和有效性都没有进行过论证,含量的多少无科学依据。

天然矿泉水的矿物质、微量元素等成分的含量稳定,一般以离子状态存在,容易被人体所吸收,而人工合成的矿物质水中的微量元素含量却不稳定,受人为因素的影响较大。

一些微量元素有害与有益浓度之间的界限指标靠人为加入是十分难把握的。例如:硒含量为0.01~0.05毫克/升可防癌、抗癌,增强人体免疫功能,但含量大于0.05毫克/升时则会造成硒中毒。碘化物含量为0.2~0.5毫克/升对人体有益,但含量大于0.5毫克/升时则会引发碘中毒,不利于人体健康。

(辑)

小知识

专家:饮水不宜太冷太热



天气闷热,口渴时你在喝什么水?热的还是冰的?江苏省疾控中心的专家告诉你,天热喝水最适宜温度是10℃~30℃,这样更解渴。

说到喝水,每个人的习惯都不大一样,有些人喜欢喝冰水,有些人却偏偏喜欢喝滚烫的水,而还有些人喜欢一口气喝下一大杯水。专家认为,喝冰水是不合适的,因为摄入冰水会使胃肠黏膜突然遇冷而使原来开放的毛细血管收缩,使平滑肌痉挛,可能引起胃肠不适或绞痛甚至是腹泻。同样的,过烫的水进入食道,会破坏食道黏膜和刺激黏膜增生,诱发食道癌,这已是医学界的定论。

因此,喝水时最好选择温水,

既不宜太冷,也不宜太热。最适宜的温度是10℃~30℃。首先需要指出的是,一次性快速大量的“牛饮”容易对身体造成不良的负担。饮水应少量多次,要主动,不要感到口渴时再喝水。饮水时间可早晚各一杯(200毫升),其他日常时间里均匀分布。儿童青少年应少喝或不喝含糖饮料。

水分摄入量因人而异。水的需要量主要受年龄、环境温度、身体活动等因素的影响。一般来说,健康成年人每天需要水的总量在2500毫升左右。在温和气候条件下生活的轻身体活动水平的成年人每日最少饮水1500~1700毫升(约7~8杯水)。在高温或身体活动水平增强的条件下,应适量增

加。对于病人,喝水则需要根据具体情况来判断。

例如,同是心脏病患者,当患者表现为冠状动脉供血不足时,每天需适当增加水的摄入量,以免血液黏稠度过高进而导致心肌梗死的发生。

但当患者表现为心脏功能衰竭时,则不宜喝水过多。因为喝水太多会加重心脏负担,导致病情加剧。另外,急性肾炎、肾功能衰竭的患者也不宜喝水过多,防止加重肾脏的负担。而当我们感冒发烧时,自呼吸道丢失的水分比平时要多,同时因为发烧体温增高,从皮肤蒸发的水分也增多,需要适当多补充水。

(摘)



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: 010-89495997

电话: 010-89495508 89498809 89495967 89495909