

喝8杯水是对是错

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸細2008/04/24 17:03

每天8杯水，成了很多人头上的一道“紧箍咒”，听起来简单，但坚持太难。日前，这个定论又被打破了。据路透社4月2日报道，宾夕法尼亚大学专家认为，对于健康人群来说，多喝水似乎并不意味着更健康。《美国肾脏学学会杂志》的一项研究也反驳了每天8杯水的建议。

美专家质疑“四大功效”

据报道，“8杯水”理论的支持者认为，喝水具有“四大神奇功效”——排毒、养颜、降低饥饿感，以及减少头疼次数。“没有一项研究能证明，达到平均健康水平的人每天应饮用1.6升水，这可能只是以讹传讹。”宾夕法尼亚大学的戈德法布教授一一驳斥了这些说法：排毒，本来就是肾脏的功能，跟喝水多少没关系；虽然缺水会使皮肤硬度降低，但没有临床实验证明多饮水能改善皮肤状况；无证据显示饮水对保持体重具有作用；更没有迹象表明它能防治头疼。不过他也表示，虽然多喝水对人没帮助，但要避免走极端。

每天喝两瓶矿泉水就够

近日，在中国营养学会发布的新版本的“中国居民膳食指南和中国居民平衡膳食宝塔”中，也新添加了水的内容，建议每天饮水1200毫升，约6杯。负责撰写该指南饮水部分的专家、中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生告诉《生命时报》记者，“通常我们所说的1杯水，大约是200毫升，折算成矿泉水（600毫升装），那一天喝两瓶就够。在高温、强体力劳动、大运动量等情况下，需适当增加。”

马冠生介绍说，之所以建议1200毫升，是因为人体摄入的水分主要有三个来源：喝水占50%，三餐中由食物摄取的水占40%，体内代谢产生的水占10%。一般来说，健康成人每天需要水2500毫升左右。以一个普通成年人为例，如果他的三餐正常，从事的是轻体力活动，每天大概能从食物中能获得1000毫升的水，蛋白质、糖类和脂肪代谢供给水分约300毫升左，那么，在气候温和的条件下，只要每天喝水达到1200毫升，就能保证体内水的平衡。

“其实，这1200毫升的饮水量是针对我国从事轻体力活动的成年人、在气候温和的条件下建议的，是个参考的量，具体到每个人来说，应该根据实际情况灵活运用。”马冠生指出，“喝6杯，还是8杯水，是学术上的争论，老百姓不要受其影响。有些人平时喝的水比较多，可能需要喝10杯才解渴，那就没必要限制到8杯，有些人平时喝水就少，那保证6杯的基本饮水量也足够了。”

高温工作的人多喝水

那么，什么样的人应该多喝水呢？马冠生建议，在高温条件下，或是运动员、军人、建筑工人、消防队员等身体活动水平较高的人群，都会因出汗而增加水和电解质的流失，要注意额外补充水分。像痛风、肾结石患者等需要多补充水分的人，应遵照医师的建议来进行。

水虽天天喝，但怎么喝未必人人都会。马冠生教了大家几个正确的饮水方法：应少量多次，每次200毫升左右，分配在一天中任何时刻，能够增加食欲、帮助消化；而一次性大量饮水却会加重胃肠负担。早晨起床后空腹喝一杯水，睡觉前也可喝一杯，有助于降低因睡眠导致的血液黏稠度增加。喝水要主动，不要等到口渴时再喝。