

涓涓细流汇成大海 - 涓涓细流汇成大海 -

日常饮水 请掌握五原则！

健康

涓涓

涓涓细流汇成大海2007/05/03 12:07

继美国F·巴特曼博士《水是最好的药》一书风靡中国后，喝水的重要性可谓深入人心，就连广告语都变成了：“好肌肤，每天要喝8杯水……”但近日，美国国家科学院一项报告却打破了这个“8杯水”定论。这项向美国国会提交的报告称，在全球气温变暖的情况下，经常补充水分，才能保持健康。另一项报告则认为，19岁至30岁的女性每天平均要喝11杯水，男性要喝15杯水。这一说法搅起许多人心中的疑虑，水到底该怎么喝？喝多少才算够？

11杯说法耸人听闻

“每天11杯水？这纯属无稽之谈，”原中国保健科技学会功能水研究推广促进会理事长、国家食物与营养咨询委员会副主任李里特教授对记者表示，水的需求量必须视每个人所处环境(温度、湿度)、健康情况及食物摄取量等而定，没有一个确定的标准值。目前，仍无确切证据表明，人体对水的需要量与气温升高有关。按照美国人的说法，我们每天要多摄取1/3的水。如果盲目补水，甚至会使人出现虚弱无力、心跳加快、痉挛、昏迷等“水中毒”症状。

那么，正常人每天喝多少水才算适量？北京协和医院营养科副主任医师于康告诉《生命时报》记者，一般而言，人体每天通过尿液、流汗或皮肤蒸发等流失的水分，大约是1800—2000毫升，因而人们一直认为，每天需要补充2000毫升左右的水分。但这2000毫升水分不一定都由喝水获得，我们每天吃的各种食物内含有水分，应该一并算进去。

因此，扣除三餐中由食物摄取的1000—1200毫升水分，我们每天只要再喝1500毫升水，也就足够了。总原则是：一天不能少于500毫升，但也不要超过3000毫升。痛风、肾结石患者等需要多补充水分的人，应遵照医生的建议。

给喝水定个时间表

每天8杯水，听起来很简单，但很难坚持。中国著名健康教育学家洪昭光教授为大家推荐了一个“喝水时间表”，帮您轻松达到“饮水指标”。

6：30 经过一夜睡眠，身体开始缺水，起床先喝250毫升水，可帮助肾脏及肝脏解毒。

8：30 清晨从起床到办公室的过程，身体无形中会出现脱水现象，所以到了办公室后，先给自己一杯至少250毫升的水。

11：00 在办公室里工作一段时间后，再给自己一天里的第三杯水，补充流失的水分，有助于放松紧张的工作情绪。

12：50 用完午餐半小时后，喝一些水，可以加强身体的消化功能。

15：00 喝一杯健康矿泉水提神醒脑。

17：30 下班离开办公室前，再喝一杯水，增加饱足感，吃晚餐时自然不会暴饮暴食。

22：00 睡前1至半小时再喝上一杯水，不过别一口气喝太多，以免晚上上厕所影响睡眠质量。

喝水掌握五大原则

那么，应该喝什么样的水呢？曾有人提出“养生一日三杯水”的观点，即清晨一杯蜂蜜水，午休以后喝杯淡茶水，睡前喝杯白开水。对此，于康副主任告诉《生命时报》记者，这种说法有一定道理。对于老年人和经常便秘的人来说，清晨空腹饮一杯蜂蜜水，能起到促进排便的作用；午休后如果还觉得困，喝一杯淡茶水能提神、醒脑；睡前喝少量白开水，则可以补充睡眠中因出汗而丧失的水分。

最后，洪昭光教授表示，中国人喝水普遍存在一些误区，因此还应掌握五大原则：一口气喝完一杯水。指一口气将一整杯水(约200至250毫升)喝完，而不是随便喝两口，这样才可令身体真正吸收使用。喝好水。尽量避免常饮蒸馏水，其水性太酸，容易伤害身体，对肾脏较弱的人士尤为不利，不妨选择优质的矿泉水。饮暖水。冰水对胃脏功能不利，喝暖开水则有助于身体吸收。空腹喝水。水会直接从消化道中流通，被身体吸收。能放能收。上班一族常常会因怕上厕所而放弃喝水，长此下去，膀胱和肾都会受损害，容易引起腰酸背痛。