



上善若水,善利万物。人的衰老过程就是脱水过程,作为生命之源,水占了人体重量的 60%至 70%,我们天天喝水,却不一定喝对了水。有人说,中国的“水盲”比“文盲”还多。在酷夏来临之际,到底应该怎么补水?本期,请专家为您解析补水之道。

喝多少

一天 8 杯水是最低标准

一天 8 杯水已经是尽人皆知的健康准则,中国水营养专家李复兴表示,每天喝 8 杯水,一杯 200 毫升,这最早是美国国家营养协会提供的建议,可以说是最低标准。

目前,中国有 80%至 90%的人没有正确的喝水习惯,也没有喝足水,年龄越低,越没有主动喝水的习惯。人长期处于喝水不足的脱水状态,会导致各种慢性病,生理功能降低,认知能力低下。

李复兴强调,要想健康少得病,最廉价、最有效的方法就是多喝水。其中,男人比女人要多喝水,因为男人的活动量较大,代谢较为旺盛。其次,孕妇更要多喝水,从怀孕开始以后的 280 天都要注意喝水,因为同时要滋润两个生命体,喝水要比基础的 8 杯再增加 2 至 3 杯。哺乳期期间,孕妇的饮水质量对小孩的智力发育和健康成长有很大作用。世界卫生组织建议,哺乳期女性一天的总饮水量应达到 4 升以上。

怎么喝

主动、慢饮、分多次

李复兴建议,大家应该养成一天中随时喝水的习惯。1 至 2 个小时就补充 100 至 200 毫升左右的水,千万不要等到口渴了才想起喝水,那可能是身体对已经脱水发出的信号。脑细胞一旦脱水,注意力就会无法集中,记忆力减退,身体机能和工作效率都会降低,处于一种病态。

除此之外,补水还应遵循少量多次,一杯

200 毫升的水最好在 10 分钟内慢慢喝完,切忌暴饮。补水时,除了晨起一杯水外,爱美的女士最好在吃饭前 1 小时喝水,有饱腹感,可减少食量。在健身房运动的前、中、后期也都要及时补水。

对于每天是否喝足了水,我们可以通过观察尿液的颜色。如果尿液颜色深,说明你的身体缺水了;如果尿液颜色呈浅黄色,则说明不缺水。

喝什么

天上、地下、海里找

我们每天都在喝水,但不一定喝到了“好水”。

李复兴认为,所谓“好水”,要符合 3 个标准:首先是安全,第二是健康,第三是有活性。

所谓安全,就是要无毒、无害、无异味;健康,则是水必须要符合人体对矿物质的需求;活性,则是水要有生命活力。

安全不代表健康。比如纯净水,虽然安全,但是通过过滤或蒸馏,水里有益的营养物质没有了,长期喝对人体反而有负面作用,且基本上呈偏酸性,不含任何矿物质,所以不够健康。

水的来源决定了水的品质。李复兴认为,真正符合“好水”标准的是天然矿泉水,它们多来自天上、地下和深海。如海拔 3000 米以上的高原水、地下水、山泉水以及海面 200 米以下的水。

李复兴建议,在经济条件许可的情况下,最好喝天然矿泉水,因为它的水源地有国家细节的规范标准,相对安全。与人造矿物质水相比,天然的矿物质比人工添加的吸收率要高,且天然矿泉水通过天然降雨和地层常年的过滤净化,富有矿物质,且是动态的活水,有一定的活化作用。

小贴士

糖尿病患者缺水 病情会加重

舒适的空调房间,快节奏的工作压力,脑力劳动的能量消耗大等因素,都容易让人造成脱水,这也是为什么肥胖、心血管病、糖尿病患者越来越年轻化的原因。李复兴强调,这都是由喝水量不足,长期处于脱水状态造成的。

对于饮水,人们的认识还有很多误区,尤其是一些慢性病患者,比如肥胖症、糖尿病患者等,他们因为怕排尿而不敢喝水。其实恰恰相反,越是这样的病人越要多喝水。因为他们本身的体质容易脱水,糖尿病容易产生代谢并发症,而代谢又离不开水,一旦缺水,容易造成代谢紊乱,加重糖尿病的并发症。

而很多中老年人由于怕起夜,晚上不喝水,其实不然,应该养成在床头放杯水的习惯。因为一个晚上血液不流动,容易造成血黏稠。老年人早晚喝水,可以预防心血管病,降低血液黏稠度。

喝饮料不是补水 是脱水

如今的都市白领,总以忙为借口而忘记喝水,却总是人手一杯咖啡或饮料。李复兴表示,喝咖啡的过程其实是一种脱水过程,因为咖啡里有咖啡因,具有利尿的功能,饮用后容易脱水。而饮料中含有大量的食品添加剂,特别是甜味剂,则更是如此。长期喝这类饮料不但容易脱水,而且会养成不爱喝水的习惯,甚至厌食。因为这类饮料含糖分高,还含有很多添加剂,为肾脏和肝脏的代谢增加了负担,长期下去,会导致营养失衡,对生长发育有不良影响。另外,由于细胞里都是水,神经细胞如果长期处于脱水状态,会影响智商发育。因此,一些发达国家已经严禁在中小学附近贩卖饮料。李复兴表示,他曾见过一个小男孩,由于父母卖饮料,男孩从小就拿碳酸饮料当水喝,最终导致代谢异常,6 岁时就患上了小脑萎缩。(北晨)