



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，中国营养学会李复兴表示，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，喝水量要比基础的8杯再增加2至3杯。哺乳期间，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

糖尿病人缺水 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离，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)