

九成的人不会喝水

水是生命之源,也被誉为“百药之王”。美国“生活黑客”网站近日发表文章称,如果戒掉碳酸饮料、酒精等,连喝 30 天白开水,人的认知力、创造力、心肺功能等都能显著提高。

酒精、软饮“灌醉”国人

放学路上,一大群孩子人手一瓶碳酸饮料;写字楼里,上班族一杯接一杯喝奶茶补充能量;下班后,饭馆里人们推杯换盏、一醉方休……当下,白开水频频遇冷,少受青睐。相反,国人对酒精、含糖饮料的消费热情有增无减。

据英国《经济学人》报道,2015 年,中国成为啤酒市场份额最大的国家。世界卫生组织 2010 年公布的数据显示,中国的人均酒精消耗为 6.7 升,剔除滴酒不沾的非饮酒人群,中国酒民的人均酒精消费量为每年 15.1 升,这一数字已经超过了“啤酒之国”的德国,正在赶超俄罗斯。

国人的软饮料消费量也“不甘示弱”,根据国家统计局数据,2001~2011 年,全国软饮料销售量的年平均增长率超过了 20%,2011 年的销售量已突破 1 亿吨大关,青少年是饮料的主要消费人群。中国疾病预防控制中心营养与健康所的一项调查结果显示,2013 年,我国 9 省(市)3~18 岁儿童、青少年的碳酸饮料消费率为 39.5%,部分人每周饮用碳酸饮料超过 7 次。

纵观国人当下的喝水情况,北京公众健康饮用水研究所研究员赵飞虹说:“青少年喝含糖饮料太多,喝水习惯太差,喝水量普遍不足是国人比较普遍和严重的问题。”

赵飞虹指出,世界卫生组织推荐,每人每日的总摄水量为 2500 毫升,但很多人都达不到这个标准。一些人认为,我吃了许多水果、蔬菜,摄入这些食物所含的水分也算“喝水”了。然而,这些食物中的水远远满足不了身体的需求,单独足量补充饮用水非常必要。

此外,一些饮料含糖过高,比如,一瓶 450 毫升的橙汁性饮料,折合方糖 11 块;600 毫升可乐,折合方糖 14 块,如大量饮用,可导致超重、肥胖以及骨质疏松、心血管疾病、糖尿病等风险增加。酒精的大量饮用,则可能导致肝脏、心脏、大脑等器官的长期损伤。

喝一个月白开水,全身受益

通常来讲,人体内 50%的水来自饮水,40%来自食物中所含的水,体内代谢还会产生 10%的水。因喝水在人体水来源所占的比重最大,所以调节饮水摄入能够显著改善身心状况。

精神创造力提升。美国《人类神经科学前沿》刊载的一篇文章显示,如果你能在 30 天内只喝白开水,大脑反应就会加速。因为大脑需要氧气才能运转更快,而水是供氧的最重要因素。研究结果证实,每天喝水 8~10 杯,可以令认知能力提升 30%。赵飞虹解释,如果大脑缺水,神经海马体的神经传

递就会受到影响,头脑会比较昏沉,反应慢。

看起来更年轻。英国《每日邮报》上刊登一篇文章,描述了一位 42 岁母亲的真实经历。她通过连喝 30 天白开水的方法,解决了长期存在的头痛和消化不良。赵飞虹说,水分能够保持细胞的活性,因此,喝水可以减慢老化过程,维持肌肉和骨骼的韧性和强度,让皮肤更加健康柔软,身材更加丰满。同样的年纪,爱喝水的人皮肤弹性更好。

心脑血管更健康。《美国流行病学期刊》日前发表了一项为期 6 年的研究发现,相比每天喝水少于 2 杯的人,那些每天喝 5 杯水以上的人死于心脏病的可能性要低 41%。赵飞虹解释说,水进入人体后,经过 20 秒就能到达血液,使血液黏度降低,这会对血压和一系列代谢疾病的症状起到缓解作用。

新陈代谢加速。有研究表明,不管你饮食如何,坚持每天摄入白开水,就能有效提高新陈代谢速度。据美国《健康健身革命》发表的一项研究结果,早上刚醒时饮用大约 500 毫升的水,新陈代谢速度就会提高 24%。如果你 30 天内只喝白开水而不喝饮料,身体就能将有害毒素和废物尽可能多地从重要器官排出,还能帮助减少腹部脂肪。

抗病能力提高。毫不夸张地说,水关系到全身的健康,饮用足量的水能够有效支撑肝脏和肾脏功能,排出有毒物质。赵飞虹说,由于水参与整个身体循环,保证身体不缺水,总体上就提高了身体抗病能力。

健康饮水“三字经”

斯洛伐克有句谚语:“纯水是世界上第一重要的药品。”水能保证身体细胞、组织、器官的活性和功能,维系着我们的生命线。别看喝水只是件小事,大多数人却没能做好。由北京公众健康饮用水研究所发布的《中国水与生命质量认知调查报告》显示,95.3%的人不会喝水,只有不到 5%的人有定时定量规律饮水的好习惯。喝水到底要注意什么?赵飞虹总结了一套健康饮水“三字经”,教您正确饮水。

尿色变,留心看。人体缺水时会出现一些症状,尿色加深就是一个信号。一般来说,尿液呈淡黄色或浅黄色时,应补充 100 毫升~200 毫升的水;尿液呈深黄色时,亟需补水 500 毫升;如果尿液颜色过浓且尿量明显减少,就必须及时到医院就诊。

勤补充,分时段。每天 2500 毫升的摄水量中,必须保证有 1600 毫升白开水,其余水分可适当从其他食物中获取。正确的方法是勤喝水,每次两三口,不要等到渴了再喝。此外,每天还要重点把握三个喝水时段:早起一杯水(约 200~300 毫升);睡前一小时一杯水;餐前一杯水。

抛软饮,弃酒杯。很多饮料富含糖分,而因糖摄入超标,软饮料导致疾病和致死致残的比例每年都在上升;过度饮酒易伤身,浓咖啡、浓茶刺激神经兴奋,让人难以入眠。

凉白开,最划算。目前市场上的饮料种类繁多,占据了公众大部分的摄水量,让很多人忽视了喝水。白开水是目前认为最符合人体需要的饮用水,清洁无菌,煮沸后,水质和水硬度得到了改善,保存了适量的矿物质,是最经济的健康饮品。

(时报)