

食品安全宣传系列 2018 年之十:

喝一个月白开水就能青春永驻？是不是谣言，看完秒懂

我们的日常生活都离不开水，有的人不到口渴想不起来喝水，有的人每天不停的咕嘟咕嘟的喝水，不管这些喝水方式是否正确，但都说明水对人体的重要性。



近期，网上盛传一篇关于“喝水”的文章，英国《每日邮报》报道：42 岁的女记者 Sarah 每天喝够 3 升水，一个月后，她的头疼和消化不良问题大大改善，相貌更是年轻了十岁。眼袋、黑眼圈、眼下皱纹、面部红斑几乎全都消失了。

试验对比:坚持喝30天白开水,身体会用这些变化感谢你

坚持喝白开水,身体变这样1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天内只喝白水,大脑反应...



白开水居然有这样的神奇作用？今天就为大家解析一下关于喝水的那些事。

每天喝 3 升白开水真的靠谱吗？

不可否认水对于身体而言的确有着比较重要的作用，但文中描述的水的功效有些“夸大其词”。

文章指出“每日喝够 3 升白开水，一个月后才会出现相应的变化”。但是 3 升水已经远远超过正常人一日的建议饮水量，经常过量饮水很容易增加肾脏代谢负担，导致“水中毒”的发生。



坚持喝白开水 30 天前后的对比图

坚持喝白开水真有神奇功效？

特别是一次性大量饮水，水分短时间内进入体内，不但会影响消化功能，同时还会引起反射性排汗亢进。

文章中描述的事件并不科学严谨，如果按照这样的做法，危害远大于功效，切不可盲目学习。

水对于人体有着不小的作用，但要科学看待：

水是人体中一些生化反应的反应场所，一般会参与水解等重要反应。另外，水可以溶解许多营养物质，例如维生素C，所以有利于营养物质及代谢产物的运输。

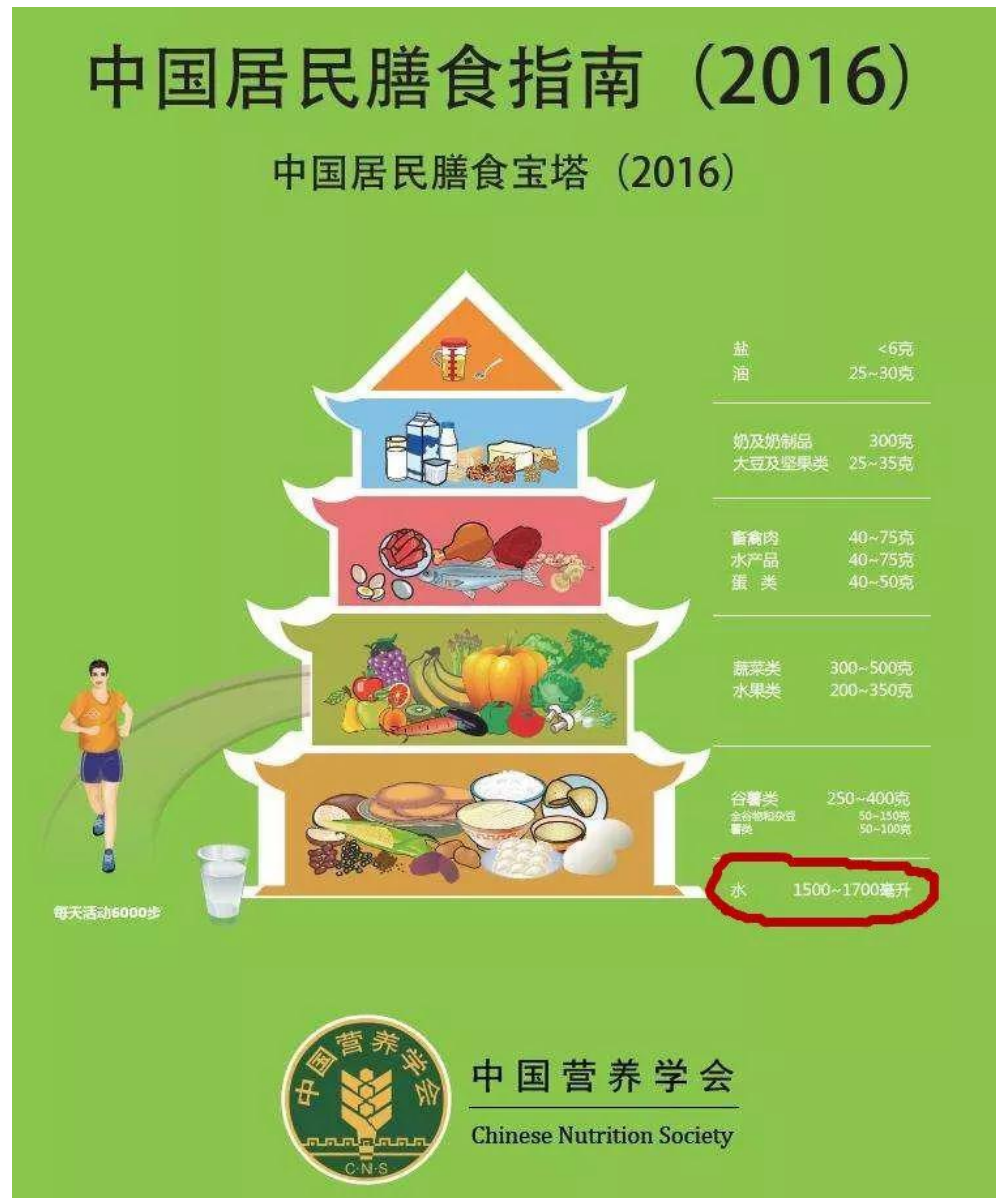


水还有着不错的调节体温的作用，所以发烧感冒的时候，建议多喝水。除此之外，水还有着不错的润滑作用，比如帮助食物吞咽、有助于关节活动等作用。

每天喝多少水才是对的？

正常情况下，人体每日摄入水的总量为 2000—2500ml，但需要注意的是，这个“量”并不单单靠饮水来满足。

《中国居民膳食指南》建议成年人每天饮用 1500—1700ml 水最为靠谱，科学饮水，合理保持水分的动态平衡。



喝水最该注意些什么？

饮水需注意，这样饮水更健康：

水温适宜

拒绝过低或过高的水温，关于饮水温度，建议水温在37℃左右，与体温相当更为适合。一般建议将水煮沸之后，自然冷却至35—40℃即可。

因为过冷的水会使胃黏膜突然变冷，引起毛细血管收缩，从而引起胃肠不适。太烫的水会损伤食道黏膜、胃黏膜，增加消化道癌症风险。



拒绝饮用“生水”

很多人都有一个习惯，直接饮用未经加热煮沸的自来水，但未经煮沸处理的“生水”中很可能存在氯气、虫卵、细菌等有害物质。

请勿“一次性大量饮水”

不要在口渴时一次性大量饮水，单次饮水量不得超过500毫升，否则产生危害。建议每次饮水200ml左右，缓慢饮用，如果是老年人更要减缓速度。



别等“口渴”才喝水

很多人习惯口渴之后再去饮水，特别是小朋友和一些工作忙碌的人群，但此时身体的缺水程度已经比较严重，经常这样会给身体带来威胁。

日常生活中自己要养成养成一个良好的饮水习惯，比如起床后、吃饭前、睡觉前等特殊阶段都要适量饮水。



请勿“吹捧”各种碱性水、概念水、神奇水

如果细心观察超市的售水货架，不难发现现售的水五花八门，特别是有一些所谓的神奇“养生概念水”，价格更是高的吓人。

其实，水的主要作用就是作为载体和溶剂参与日常生活中的生命活动，并非、也不需要提供太多的微量营养素（合理多样饮食才是补充营养素的主要途径），只要符合“国标”的水就可以放心饮用，请勿追求高端养生水，其实只是个“噱头”而已。



水对于身体有着不小的作用，但喝多了反而会带来负担，关于饮水，科学、适量、合理、健康，四者合一才是王道。

本文专家：王思露，国家高级食品检验师，中华人民共和国 HACCP 食品体系内部审核员

本文审稿：刘少伟，华东理工大学食品药品监管研究中心副主任、教授，美国宾夕法尼亚州立大学食品科学博士，美国堪萨斯州立大学博士后

来源：科普中国微平台（2018-03-29）