

办公室： *Office of Drinking Water* 饮水不足PK水中毒

文/方晨 审读专家/姜福涛（韩国盛世明维他命研究所高级营养师）

随着生活节奏的加快，由于工作时精神高度集中，很容易忘记喝水，造成体内水分补给不足。今天办公室饮水不足已经成为办公室十大不良习惯之一，仅次于进食速度过快而名列第二。

另一方面，美容大军的激增又使得爱美一族走向相反的极端。这些人认为，喝水会有助排毒，对皮肤的护理能起到巨大的好处，于是尽可能多喝水。于是，都市水中毒人群一直呈上升趋势。

每天并非8杯水

我们日常所说的每天8杯水，并非要喝8杯水。而是指水分的总摄入量达到8~10杯左右，这其中还包括了从食物中摄取的水分。这也正是暴喝水的爱美人士饮水过度的原因之一，他们不但每天喝足8杯水，吃饭还尽可能喝些汤啊什么的。其实我们摄入水分的渠道是无孔不入的，我们吃的菜里含有水，鱼和肉里也含有水，蒸的馒头里有水，煮的米饭里还是有水，实际上，就连我们呼吸的空气中也是有水的。

一个成年人每天需要摄取的水量大约是2000~2500ml，从食物和呼吸就能摄入1000ml以上的水分。也就是说，每天再喝1000ml的水就完全能够满足新陈代谢所需要的一切水分了，根本无需饮用太多的水。

口渴才喝水——长期脱水状态

可是，就喝够这简单的1000ml水，还有太多的人无法达到。美国麻省生命健康研究所的健康学家们通过调查发现，在美国，有高达半数以上的人竟长期处在不同程度的脱水状态中，原因是他们往往是在感到口渴时才去饮水。

这种现象在中国同样普遍，为什么会这样呢？难道渴了再喝水有什么不对么？

是的，如果渴了再喝水，说明你的细胞已经达到了新陈代谢无水状态，口渴表示人体水分已失去平衡，是人体细胞脱水已到一定程度，中枢神经发出要求补充水分的信号。口渴后才喝水，等于泥土龟裂了才灌溉，不利于植物的生长。

我们需要的是及时补充水。

口渴时不要大量饮水。一下子饮水过多，会使胃液中断，导致胃肠的吸收能力减退，大量的水积聚在胃肠中，还使人的胸腹感到胀满，因而有碍于健康。



补充盐分和养分

大量出汗后应喝盐开水。大量出汗会使人体耗去大量水分，这时应该及时予以补充，以免导致“脱水”。但在大量出汗的时候，随着汗液的排出，盐分也会随之排出人体，因而需要喝一些含有盐分的开水，一般以每500克水放1克盐为宜。

空腹喝水宜用温开水，也可以用清淡的饮料如果汁、淡茶、菜汁等。牛奶、豆浆、鸡蛋等补充营养不应在空腹时食用，而应放在进餐时或进餐后再吃。

浓茶和盐水不能代替空腹喝水，因为浓茶有利尿作用，影响人体水的平衡，会引起细胞脱水。盐即氯化钠，由于细胞内含钠量很低，当我们喝了盐水以后，盐水能进入血液和组织，却不能进入细胞，过浓时反而引起细胞脱水，这对人体是没有好处的。

就餐怎样补充水分？

餐前空腹喝水，餐时有汤有水。

餐前空腹喝水，是说早、中、晚三餐之前约一小时，应该喝一定数量的水。因为，食物的消化是靠消化液来完成的。消化液（唾液、胃液、胆汁、胰液、肠液）每天分泌的总量达8000毫升左右。饭前空腹喝水，水在胃内只停留2至3分钟，便迅速进入小肠并被吸收进入血液，一小時左右可补充到全身组织细胞，供应体内对水的需要。

所以，餐前喝水就可以保证分泌必要的、足够的消化液，来促进食欲，帮助消化吸收，同时又不会影响组织细胞中的生理含水量。

尤其是早餐前，因为睡了一夜，时间较长，人体损失水分较多，早上醒来，多饮些水是非常重要的。

进餐时喝一定数量的汤水，有助于溶解食物，以便胃蠕动时，将食物和胃液搅拌，进行初步的消化，并供应更多的水分，有利于食物在小肠中的消化和吸收作用。

如果餐前、餐时不补充适量的水分，当饭后胃液大量分泌时体液失水，势必引起口渴。这个时候再喝水，就会冲淡胃液而影响消化，还要因喝水过多而增加心脏和肾脏的负担。

排毒水和养颜水

每天早晨起来空腹一杯水，这是对身体非常好的，被称为“排毒水”：

- 可以解决一个晚上体内缺水，及时补充；
- 有利于将晚上的代谢终产物及时排出体外；
- 可以调节体液浓度，使之达到均衡状态。

喝完这杯，就可以考虑去洗手间，然后在洗漱完后再喝一杯，此杯被称为“养颜水”。可对身体各个细胞（特别是体表细胞）的水分进行及时的补充，以增强细胞的活力。

开水要烧多久好？

70年代，美国在加氯消毒后的自来水中，分离出13种具有潜在恶性致畸、致癌、致突变的挥发性卤代烃等物质，引起了人们的普遍关注。

怎样才能将这些有毒物质降到安全范围以内呢？有人做过试验，当水温升到100℃时，3分钟后，卤代烃含量降至每升9.2微克，氯仿的含量每升为8.3微克，这都在标准要求以内，对人体无多大妨碍。如果继续煮沸下去，卤代烃和氯仿的含量会更少，但水中其它不挥发性的物质（不挥发性物质是指无选择能力的元素，有些对人体无害，有些则会直接作用于人体细胞，产生危害）数量却会增加，这同样对人体有害。

因此，烧开水时，沸腾以2~3分钟为最佳。

不能喝“千滚水”，水如果烧了又烧，滚了又滚，随着水分的蒸发，无机盐的浓度就相应增加。尤其是其中的亚硝酸盐对人体有害，摄入过多或长期饮用，轻者累及肠胃，重则可引起癌症。☒