



水是一切生命过程得以正常进行的生理要素。生物是离不开水的，可为了保证身体健康，人一天到底要喝多少水呢？水温有什么讲究？饭前饭后怎么喝水？什么样的水才是健康的水呢？

人体需要适量的水

人体中约 70% 是水分，所以正确的饮水方法对健康有着非常重要的意义。缺水对所有器官都有影响，令其少得营养物，肾脏逐渐会不堪重负，工作状况会不如从前。由此体内会积攒起有害物质，人变得疲惫不堪。不过不少人都把这些症状归咎于睡眠不足和应激反应。此外，脱水在外表上也会有所反映：指甲没有光泽，头发细软，皮肤皴裂和干燥等，都是没注意喝水的结果。

但是，有人误以为水喝得越多越好，这样体内就能排出更多的有害物质和残渣。其实，除了残渣，还会有大量的营养物质和微量元素随水一同排出体外。

一个人一天内到底喝多少水才合适？其计算公式如下：成人体重每公斤应补充 35~40 毫升水。也就是说，体重 50 公斤的人得补充 1750~2000 毫升水。这个数字也包括从像汤类、水果和蔬菜等食物中获得的水分。

当然，热天体内的需水量得增加，冷天得减少。但是，冬季供暖季节由于气候干燥就得多喝水，所以冷天得注意及时补充水分，保持水的平衡，何况机体还需对吸入的冷空气进行加热和滋润。奶孩子的妇女需要喝更多的水，大吃大喝后也得注意补充水分，高烧病人更是如此。

饮用水温有讲究

医生建议喝温水，最佳的水温为摄氏 18~45 度。过烫的水不仅会损伤牙珐琅质，还会强烈刺激咽喉、消化道和胃的粘膜。长期饮用热水会导致各种器官起变化，比如说，喜饮摄氏 62 度以上热茶的人的胃壁变得容易受损伤，所以大冷天喝的水也不宜超过摄氏 50 度。

当然，也有人钟情于凉饮料。他们认为：喝凉饮料时，机体得消耗不少能量去加热，因此便耗去了多余的热量。另有一些人认为，凉饮料或凉水更能止渴。

其实并非完全如此。很早以前就发现，凉水喝得越多，反倒解不了渴。如果喝温度接近体温的水，不但利于吸收，还能更快止渴。

而且，喝了凉饮料后体内的温度会发生骤变，由此会引起声带组织痉挛，造成一段时间失声，而且体内还会诱发不少炎症，从普通的伤风感冒到肺炎。

除此之外，喝冰鸡尾酒会引起肠胃不适，特别是那些有胃病的人和那些胃部敏感的人。有风湿、痛风和膀胱疾患的人不宜喝凉水，温度的骤降只会加重病情。

饭前还是饭后喝水好

一般而言，医生绝不会建议饭后立刻喝水。喝下去的流体会或冲走所有的酶，或降低它们的作用。胖子更不宜大吃大喝后立马喝茶，这是因为被流体稀释的食物很快会离开胃，结果刚用完餐又有了饥饿感。

除此之外，饭后频繁和大量饮水也是容易引起烧心的因素，所以有胃灼热毛病的人适宜饭后 2~3 小时后才饮水，而且是每间隔 20~30 分钟饮上 3~4 小口。

吃一般饭菜时不宜喝水，要喝也只能喝一小点儿，但是此后得一段时间不要再喝水。用完水果和蔬菜后得等半小时，用完淀粉类食品后得等 1~2 小时，而用完高蛋白食品后得等 1.5~2 小时。

饮用水、果汁和其他饮料最好是饭前 15~40 分钟喝下，这是因为流体喝下去后 10 分钟离开胃而进入小肠，到那里后立刻被小肠粘膜吸收进入血液里。

真正健康的水

健康水定义：满足人体的生命维持和安全的基本营养需要上，更进一步满足人体的生命质量提高和生理功能提高的水。



按照世界卫生组织提出的健康好水标准，即使是安全的、干净的水，也不等于是健康的好水。健康好水应该满足以下几个递进性要求：

1. 没有污染，不含致病菌、重金属和有害化学物质；
2. 含有人体所需的天然矿物质和微量元素；
3. 生命活力没有退化，呈弱碱性，小分子团水，活性强等。

满足第一点只是干净的水，满足第一点和第三点是安全饮用水，只有三点全

部满足，才是健康饮用水，健康水的定义要和安全水区别开，它们是不同的层次的概念。水首先要达到安全水，安全的水是健康水的基础，但不是全部。