

了解科学知识，打造健康生活  
从实际生活和人体健康角度指导您

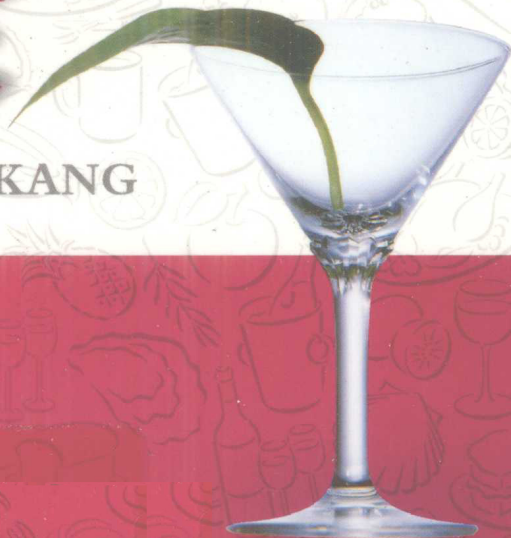
喝出健康

# 这样喝 最健康

ZHE YANG HE ZUI JIAN KANG

张虎军◎主编

成都军区医院健康管理中心主任  
个人健康博客点击超千万



中国妇女出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

这样喝最健康 / 张虎军主编. —北京: 中国妇女出版社,  
2010. 6

ISBN 978 - 7- 5127- 0004- 8

I. ①这… II. ①张… III. ①食物养生 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 062373 号

---

**这样喝最健康**

主 编: 张虎军

策划编辑: 黄宾莉

责任编辑: 黄宾莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 15.5

字 数: 251 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0004- 8

定 价: 24.80 元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

# 序言

## Foreword

人生最离不开的，莫过于吃、喝、拉、撒、睡，其中，喝又占有相当的比例。因此，人的一生，喝什么？喝多少？如何喝？就与人的健康息息相关了。而生活中，喝的东西、喝的方法实在太多，五花八门，林林总总，令人目不暇接、眼花缭乱。

那么，你是否喝得科学，喝得健康呢？

医学专家和营养专家共同总结了以下生活中常见的喝的误区，对照看看你有几点一样或相似。

你都是感到口渴时，才想起喝水；

你经常喝纯净水、矿泉水，认为它们比白开水更好；

你常让水在电热水器中反复煮沸，认为这样的水更安全；

在家中使用饮水机饮水，但你的饮水机至少半年没清洗过了；

为了使果汁更好喝，你时常在果汁中加糖；

你觉得喝果汁对健康有益，所以喝大量的果汁；

你经常喝咖啡，并且曾不止一次喝超过 4 杯；

你经常喝碳酸饮料，如可乐、汽水等，觉得爽口；

你不止一次在早餐时空腹喝牛奶或豆浆；

你将牛奶煮沸了喝，认为这样可以杀菌；  
煮牛奶时，你常常会加点糖；  
你爱喝新鲜茶叶，新鲜茶叶清香醇和、更加爽口；  
你常喝餐馆茶汤混浊的茶水，或曾用茶水服药；  
你曾不止一次开怀畅饮，导致醉酒恶吐；  
你几乎天天饮酒，并且每次超过 50 克；  
喝鸡汤时，你往往多喝汤而少吃肉；  
感冒的时候，你常喝汤进补；  
吃饭的时候你常用汤泡饭，或喝大量的汤；  
.....

专家提醒，如果你有以上两种以上不好的习惯，说明你对喝的知识了解不够，也就是说你喝得不科学、不健康。事实上，大多数人都曾踏进过上述误区，只是程度不同而已。由此可见，喝的确是一门学问，需要大家好好学习。

正因为此，我们编写了《这样喝最健康》一书。在编写本书的过程中，我们收集整理了众多信息资料，从实际生活和人体健康角度出发，科学指导人们如何“喝出健康来”。

我们编写本书的目的，旨在帮你“了解科学知识，打造健康生活”！希望本书能带给你健康、快乐的生活！

参与本书编写的人员有：汤仁荣、陈丽娟、崔雪梅、郝云龙、顾菡、孔劲松、陈建军、郝小峰、田颖、吴学娟、梁学娟、顾勇、魏晓佳、宋建福、张尚国。特此感谢！

编 者

# Contents

# 目录

## 第一章 健康喝水，不是良药胜似良药

水是生命之源，人体的一切生命活动都离不开水。

对人体而言，水在身体内不但是“运送”各种营养物质的载体，而且还直接参与人体的新陈代谢，因此，保证充足的摄水量对人体生理功能的正常运转至关重要。

然而，很多人对喝水的理解仅仅限于解渴。其实，喝水也是一门学问，正确地喝水对维护人体健康非常重要。

水对人体的作用 / 2

健康水的标准 / 3

人体每天需喝多少水 / 4

千万不要等到口渴时才喝水 / 5

每日补水日程表 / 6

孩子应该如何喝水 / 7

孕妇应该如何喝水 / 9

老人应该如何喝水 / 11

办公室上班族应该如何喝水 / 12

户外工作者应该如何喝水 / 13

长期喝蒸馏水、纯净水隐患多 / 15

矿泉水并非适合所有人 / 16

早起、睡前一杯水 / 17

- 就餐与科学喝水 / 18
- 运动与科学喝水 / 19
- 疾病与科学喝水 / 21
- 四季与科学喝水 / 22
- 这样的水千万不要喝 / 24
- 烧开水应沸 3 分钟 / 25
- 铝壶烧水有损健康 / 26
- 警惕饮水机里的健康“杀手” / 27

## 第二章 水果蔬菜汁，美味健康好帮手

果汁，含有大量的水分，营养极其丰富，尤其是维生素 C 的良好来源，但其纤维素含量低。

蔬菜汁，含有更少的糖分以及卡路里，纤维素含量丰富，但其口感往往不佳。

“果汁 + 蔬菜汁 = 蔬果汁”，蔬果汁不仅风味独特，而且兼具果汁、蔬菜汁的营养功效，能够增强体质、延缓衰老、防治疾病。

- 果汁的营养功效 / 30
- 自制果汁 6 要点 / 31
- 喝果汁的最佳时机 / 32
- 果汁的 5 个贴心伴侣 / 33
- 喝果汁并非多多益善 / 34
- 饮用果汁 4 不宜 / 35
- 哪些人不宜喝果汁 / 36
- 自制美味果汁 / 37
- 12 款自制混饮果汁 / 40
- 闪亮登场的蔬菜汁 / 43
- 自制健康蔬菜汁 / 44

12 款自制混饮蔬菜汁 / 47

蔬果汁美味更健康 / 50

16 款自制营养蔬果汁 / 51

美白瘦身健康蔬果汁 / 55

### 第三章 牛奶与豆浆，哪个更健康

牛奶含钙高，而且含有乳糖、优质蛋白质等促进钙吸收的营养物质，使钙的吸收率达到 87%。牛奶及其制品是人类钙质的最好来源。

《本草纲目》记载：“豆浆利水下气、制诸风热、解诸毒。”现代科学证明，豆浆不仅含有容易消化的优质植物蛋白质，而且还含有诸多有益于人体保健作用的物质。

那么，牛奶与豆浆，哪个更健康呢？其实，牛奶与豆浆的保健功效不相上下，但要喝出健康还要了解很多小知识。

牛奶中的营养成分 / 58

豆浆中的营养成分 / 59

牛奶的最佳饮用时间 / 61

豆浆的最佳饮用时间 / 62

喝牛奶 8 不宜 / 63

喝豆浆 6 不宜 / 65

哪些人不宜喝牛奶 / 66

哪些人不宜喝豆浆 / 67

喝牛奶后应喝点温水 / 68

豆浆制作 3 步曲 / 69

牛奶知识释疑 / 70

几款自制营养豆浆 / 72

牛奶养生食谱举例 / 73

豆浆养生食谱举例 / 76

- 如何正确选购牛奶 / 78
- 如何正确选购豆浆 / 79
- 牛奶的保存方法 / 79
- 豆浆的保存方法 / 80
- 牛奶 PK 豆浆，哪个更健康 / 81
- 有关牛奶和豆浆的疑问 / 83

## 第四章 百病之药，小茶叶里的大学问

“斗茶味兮轻醍醐，斗茶香兮薄兰芷。”宋代范仲淹称茶香比兰花之香更胜一筹。大文豪苏东坡用遍体生香的美人来喻茶。可见，茶香、茶味的迷人。

茶是一种天然、健康的传统饮料，数千年来为人们所乐饮。现在全世界 50 亿人口中，约有半数以上人饮茶，在饮料世界中最为普及。茶叶含有许多营养成分，饮茶有益于人体健康。

- 茶的营养功效 / 86
- 茶叶并非越新鲜越好 / 87
- 科学饮茶知多少 / 88
- 不同茶叶泡法不同 / 90
- 几种适宜长喝的茶 / 93
- 远离饮茶的 5 大误区 / 94
- 男性与健康饮茶 / 95
- 女性与健康饮茶 / 96
- 老人与健康饮茶 / 97
- 四季与健康饮茶 / 99
- 慎饮茶的几种人 / 100
- 小心餐馆“垃圾茶” / 101
- 能不能用茶水服药 / 102

|                 |
|-----------------|
| 隔夜茶的新用途 / 103   |
| 科学饮用绿茶 / 104    |
| 科学饮用红茶 / 107    |
| 科学饮用花草茶 / 108   |
| 科学饮用普洱茶 / 111   |
| 科学饮用乌龙茶 / 113   |
| 6 款天然减肥茶 / 114  |
| 健康美容养颜茶 / 115   |
| 8 款上班族保健茶 / 117 |
| 妙用茶水治体恙 / 119   |

## 第五章 喝酒有讲究，酒能治病也能致病

酒，的确有着独特的作用。曹操在《短歌行》中唱道：“对酒当歌，人生几何？譬如朝露，去日苦多。慨当以慷，忧思难忘。何以解忧，唯有杜康。”

时代发展到今天，人们更加忙碌，欣喜之时、闲暇之时、欢聚之时也同样需要饮酒，以追求一种感受，表达一种愿望，释放一种心情。然而，对于如何科学饮酒，许多人仍一无所知，故在不知不觉中对身体健康造成危害。

|                    |
|--------------------|
| 酒的养生功效 / 124       |
| 过量饮酒有害健康 / 125     |
| 酒的健康饮法 / 126       |
| 打破贪杯者的 4 大借口 / 127 |
| 科学解酒小知识 / 128      |
| 饮酒的 8 大禁忌 / 130    |
| 给饮酒者的温馨提示 / 131    |
| 睡前饮酒损胃伤肝 / 132     |

“上脸”者尤其要少喝酒 / 134

喝啤酒的健康方式 / 135

葡萄美酒夜光杯 / 137

优哉游哉品黄酒 / 138

10 款自制健康保健酒 / 140

饮药酒须走出 4 大误区 / 142

不宜饮酒的几种人 / 143

美酒 + 西药 = 毒酒 / 144

## 第六章 会喝汤，更健康

古人云：“宁可食无馐，不可饭无汤。”吃饭喝汤，是日常生活的一部分，所以善养生者，吃饭时不可无汤。

的确，在现代营养学中，汤水是占很重要的一部分。人体的 70% 是由水构成，每日的排泄及分泌会损失很多的水分，合理的补充水分对人体健康有很大的帮助。一份靓汤可以滋润你的肌肤，亮出你的风采，喝出你的健康。

汤的营养功效 / 148

居家煲汤 6 要诀 / 149

饭前先喝汤，胜过良药方 / 150

正确喝汤学问多 / 151

喝汤的几大误区 / 152

涮羊肉的汤不能喝 / 154

五行蔬菜汤，美丽又健康 / 155

生姜汤的医疗妙用 / 156

鸡汤怎样喝最科学 / 157

四季与健康喝汤 / 159

健康养心汤 / 163

- 美味养肝汤 / 165
- 6 款健脾养胃汤 / 166
- 清润养肺汤 / 168
- 5 款健康排毒汤 / 169
- 抗失眠保健汤 / 171
- 5 款健康瘦身汤 / 172
- 适合孩子喝的汤 / 174
- 适合女性喝的汤 / 175
- 适合男性喝的汤 / 177
- 适合老年人喝的汤 / 179

## 第七章 百变粥谱，总有一款适合你

古人云：“世间第一补人之物乃粥也。”

粥是中国人一种独特的传统饮食方法，早在 2000 多年前，古人便以喝粥养生延年。

喝粥可以调节胃口，增进食欲，滋养身体，防治疾病。粥味道鲜美而易食，品种繁多而煮食简便，营养丰富而易于消化。

- 粥的养生功效 / 182
- 煮粥必须注意的问题 / 183
- 煮粥放碱破坏营养 / 184
- 食粥宜与忌 / 185
- 五谷杂粮粥 / 186
- 营养菜粥 / 189
- 美味肉粥 / 191
- 爽口果粥 / 194
- 美丽花粥 / 196
- 健康水产粥 / 198

- 养生药粥 / 201
- 根据季节选择粥 / 203
- 根据体质选择粥 / 207
- 根据疾病选择粥 / 210
- 适合孩子喝的粥 / 214
- 适合女性喝的粥 / 216
- 适合男性喝的粥 / 218
- 适合老年人喝的粥 / 220

## 第八章 饮料，营养补充剂

饮料品种众多，如果汁饮料、碳酸饮料、运动型饮料、醋酸饮料、咖啡等，令人眼花缭乱、目不暇接。

要想喝出健康来，科学选择和饮用饮料非常重要。要知道，小小饮料，其中却有大学问。

- 如何选择果汁型饮料 / 224
- 尽量少喝碳酸饮料 / 225
- 喝运动型饮料必须谨慎 / 226
- 维生素饮料到底好不好 / 227
- 果醋饮料的真面目 / 228
- 科学选择和饮用酸奶 / 230
- 科学饮用咖啡 / 231
- 蜂蜜喝出健康来 / 233

# 第一章 健康喝水， 不是良药胜似良药

水是生命之源，人体的一切生命活动都离不开水。对人体而言，水在身体内不但是“运送”各种营养物质的载体，而且还直接参与人体的新陈代谢，因此，保证充足的摄水量对人体生理功能的正常运转至关重要。

然而，很多人对喝水的理解仅仅限于解渴。其实，喝水也是一门学问，正确地喝水对维护人体健康非常重要。



## 水对人体的作用

水是生命的起源。倘若地球上没有水，就不可能有各种各样的生物，也不可能有我们人类。因此，水对于各种生物以及人类而言，是至关重要的。概括来说，水对人体的作用主要有以下几点：

### (1) 水是构成人体的重要组成成分

人体的组成成分约 70% 是水。人体各器官的含水量为：脑脊髓约占 99%，淋巴腺约占 94%，血液约占 83%，肠、胃、脾、肌肉约占 75%，肾脏约占 82%，肺、心脏约占 79%，肝脏约占 68%，皮肤约占 72%，骨骼约占 50%。

### (2) 水能够帮助消化

日常生活中，我们所吃的食物，经过牙齿咀嚼和唾液润湿，再经食道到肠胃，食物才能被消化，其营养成分也才能被人体吸收，而这整个过程都需要水的参与，倘若离开了水，整个消化、吸收过程就无法顺利进行。

### (3) 水能够帮助排泄废物

食物经过消化和吸收过程之后，所产生的废物必须经过呼吸、汗液和大小便能排出体外，排泄的方法虽各不相同，但都需要水的参与才能顺利完成。

### (4) 水能够平衡人体体温

夏季，天气炎热，人体血管膨胀，血液流到皮肤的量增加，此时水便借着血液流到皮肤，再由汗腺排出皮肤表面，因为汗液蒸发，皮肤表面的热量就减少，从而也就平衡了人



体体温。冬季，天气寒冷，人体血管收缩，血液流到皮肤的量减少，水分也不容易排出，从而也使人体体温保持平衡。

#### (5) 水能够润滑关节

水是人体关节润滑液的重要来源。人体关节倘若没有或缺少润滑液，骨与骨之间发生摩擦就会使人活动不灵活、不方便，同时也容易造成人体损伤。

#### (6) 水是人体活动的重要保障

人体各部分的活动和每一个器官的新陈代谢，都需要水分来维持。此外，人体细胞的组成成分大部分是水，只有水才能维持皮肤的新陈代谢。

#### 温馨提示

一个人如果不补充水，4天左右就会进入昏迷状态，8~12天就会死亡。有水而没食物时，人的生命可维持20~22天。人体失掉体重20%的水分，生理功能就会停止而死亡。



## 健康水的标准

日常生活中，我们每天都要喝水。那么，你对这极其常见的水又有多少了解呢？你是否知道健康水的标准是什么呢？

世界卫生组织对健康水给出了3项标准和7个条件：

#### (1) 健康水的3项标准

没有污染的水（称为净水）；

没有退化的水（称为活水）；

符合人体生理需要的水（称为整水）。

#### (2) 健康水的7个条件

不含任何对人体有害及有异味的物质；

小分子团水（ $O_{17}$ 核磁共振半幅宽度  $< 100\text{Hz}$ ）；

水的营养生理功能强（即水的溶解力、渗透力、扩张力、乳化力、洗净力、代谢力等）；

pH 值呈弱碱性 (7.0 ~ 8.0);  
水的硬度适中 (以  $\text{CaCO}_3$  计, 介于 50 ~ 200mg/L);  
人体所需矿物质 (钙含量  $\geq 8\text{mg/L}$ ) 和微量元素的含量及比例适中;  
水中溶解氧及二氧化碳的含量适度 (水中溶解氧  $\geq 7\text{mg/L}$ , 二氧化碳 10 ~ 30mg/L)。

## 温馨提示

健康水是净水、活水、整水的完整统一、缺一不可。只有上述 3 项标准、7 个条件全部达到要求时, 才能被称为健康水。



## 人体每天需喝多少水

医学专家提醒, 喝水如同摄取能量, 需要多少就补充多少, 喝多、喝少都不正确。喝少了, 不能满足人体需要, 必然对人体造成危害; 喝多了也不是好事, 如容易导致钠、钾等离子的大量流失, 从而使人体电解质失去平衡, 同时也容易使 B 族维生素、维生素 C 等水溶性维生素流失。

那么, 一个正常健康的成年人每天需要喝多少水呢?

科学研究发现, 人体每天从尿液、流汗或皮肤蒸发等流失的水分, 约是 1800 ~ 2000 毫升。所以说, 健康成年人每天需要补充 2000 毫升左右的水分。

但必须注意的是, 2000 毫升水分不一定都由喝水获得, 应该把食物里的水分一并算进去。

事实上, 我们每天吃的各种食物里含有大量的水分。如大多数水果、蔬菜含 90% 以上的水, 而鱼类、鸡蛋中也含有约 75% 的水。

简单计算一下, 我们吃一餐饭, 约可以从食物中获取 300 ~ 400 毫升的水。那么, 从一日三餐中, 我们大约可以从食物中获取 1000 ~ 1200 毫升的水。

也就是说, 扣除三餐中由食物摄取的 1000 ~ 1200 毫升水分, 我们每天只要再喝 1000 ~ 1200 毫升的水就可以了。

## 温馨提示

其实，每天喝 1000 ~ 1200 毫升的水也不是绝对的。水的需求量应视每个人所处环境（温度、湿度）、运动量、身体健康情况及食物摄取量等而定，没有绝对的标准。

## 千万不要等到口渴时才喝水

日常生活中，许多人往往都是感到口渴时，才想起喝水，其实这种做法对人体健康有害无益。

科学研究发现，当人体流失体重 2% 的水分时，人才会感到口渴，事实上，此时人体已经处于轻度脱水状态。

研究指出，身体脱水的早期症状有：疲劳、食欲不振、皮肤潮红、胃部发热、轻微头痛、口干、嗓子干、热耐受不良、尿色加深等。

而当人体流失体重 10% 的水分时，就会严重影响工作和生活，其症状为：恶心、虚弱、谵妄、高热等。

当人体流失体重 10% ~ 20% 的水分时，就属于严重脱水，其症状为：吞咽困难、身体摇摆、笨拙、皮肤起皱、视力模糊、排尿疼痛、皮肤麻木、肌肉痉挛、谵妄等。

当人体流失体重 20% 以上的水分时，就会严重危及生命。

反之，当我们体内水分充足时，血液的黏度、关节的软骨组织、血液

水千万不能等到口渴时才喝。

