

轻松读懂营养素 5

# 喝出健康

## 饮用水

“民以食为天，**食以水为先**”古今通则  
每天几杯水？我今天喝水够量吗  
茶水、汤羹……**滋补养生**的秘密何在  
矿泉水、纯净水、磁化水、白开水……**该喝什么**



王强虎 编著



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

轻松读懂营养素

5

# 喝出健康

## 饮用水

王强虎 编著



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

· 西安 ·

内  
容  
提  
要

水不仅是人体必需六大营养素之一，而且是最廉价、安全、有效的保健品，对人体健康十分重要。心血管疾病、尿路结石、感冒、便秘、皮肤病等疾病都与喝水有关。

本书全面介绍了各种饮用水保健、美容的知识，以及不同人群的健康饮水法，以使读者对饮用水有一个全新的认识，**喝出健康!**

### 图书在版编目(CIP)数据

喝出健康 饮用水/王强虎编著. —西安:西安交通大学出版社,2006.6  
(轻松读懂营养素)  
ISBN 7-5605-2217-3

I. 喝... II. 王... III. 饮用水—营养卫生  
IV. R151.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 052137 号

书 名	喝出健康 饮用水
编 著	王强虎
出版发行	西安交通大学出版社
地 址	西安市兴庆南路 25 号(邮编:710049)
电 话	(029) 82668357 82667874(发行部) (029) 82668315 82669096(总编办)
印 刷	西安建筑科技大学印刷厂
字 数	111 千字
开 本	850mm×1 168mm 1/32
印 张	5
版 次	2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷
印 数	000 1~5 000
书 号	ISBN 7-5605-2217-3/R·29
定 价	8.50 元

版权所有 侵权必究

# 前 言

现代人生活越来越好,为什么疾病却越来越多?为什么亚健康人群会像滚雪球一样不断壮大?这一切的一切到底是源于什么?

由于职业的关系,我接触过不同的人群,观察过不同阶层人士的饮食,终于悟出了一些道理。那就是现代生活在给人们带来方便、快捷、欢乐的同时也给人们带来了疾病,至少是埋下了疾病的导火索,这个导火索之一就是人体饮食营养素的失衡。

之所以如此,是因为自然秩序日益远离我们,饮食营养的不均衡已成为新的问题。特别是由于快速养殖及许多农作物种植周期缩短,环境污染引起的土壤矿物质的毁灭,更加加重了人体矿物质的缺乏;食物的精细加工使得本身就不充足的维生素更加不足;人体赖以生存的饮用水又受到了不同程度的污染;糖、脂肪、蛋白质也由摄入不足变为摄入过量,造成了一系列的问题。

所以,几年来一直就想写一套有关营养素养生与健康的丛书,把自己的所知与体会告诉身边的朋友,把有关营养素保健养生的科学道理告诉给热爱生活的人们。经过三年的努力,在西安交通大学出版社编辑们的热情帮助下,

丛书几经易稿,有幸与读者见面。

毋庸讳言,您可能是其他行业的专家、经理、工程师、生意场上的行家,也许是位美食家、擅长烹饪的好太太,但您肯定很难自信地说您是饮食营养方面的专家。您也可能是位事业成功人士,一日三餐有家人为您安排,但您也不要忘了家人往往是遵循千百年来的传统习惯来打理饮食。所以说当您翻开这套书的时候,不妨静下心来,仔细读一读,正所谓“磨刀不误砍柴工”。

本丛书按六大营养素分册编写,旨在用最普通的语言让您轻松读懂每一种营养素。相信您读完本丛书,能了解和注意生活中营养素的科学摄取,从而正确地调理饮食,取其利而避其害,吃出健康。

作者

2006年5月于古城西安





## 走进饮用水 / 1

- 什么水才是健康水 / 2
- 硬水比软水更健康吗 / 2
- 合格饮用水的标准 / 3
- 水有什么生理功能 / 4
- 饮水能补充微量元素吗 / 5
- 人体每日需水量有多少 / 6
- 水质与人体质密切相关 / 6
- 生活中选择好水的标准 / 7
- 水的功能会退化吗 / 8

## 形形色色的时尚饮用水 / 9

- 最为时尚的纯净水 / 10
- 能稳定磁场的磁化水 / 11
- 不宜常饮用的蒸馏水 / 12
- 含矿物质的矿泉水 / 13
- 新型保健饮用水——矿化水 / 13
- 需指导饮用的离子水 / 14
- 城乡最常用的自来水 / 15

碱性离子水能促进健康 / 16
能够催化生命的生态水 / 17
有利于健康的自然回归水 / 18
什么才是真正的富氧水 / 18
麦饭石水对人有益吗 / 19
有利于人体健康的活性水 / 20
具有医疗作用的富锶水 / 20
时尚饮用水优缺点对比 / 21
常见饮用水理化性质对比表 / 22

## 科学饮水好处多 / 23

每天我们该怎样喝水 / 24
养生忠告:不口渴也要喝水 / 25
怎样选择合格的饮用水 / 26
“水中毒”是怎么一回事 / 26
预防“水中毒”的方法 / 27
长期饮用纯净水隐患多 / 28
什么样的生水能喝 / 29
饮用生水有何弊端 / 30
老化水为何不能饮用 / 30

哪些水喝了对人有害处 / 31
如何识别矿泉水的真假 / 32
什么样的水才好喝 / 33
铝壶烧水有损健康 / 34
矿泉水并非适合所有人 / 35
水中矿物质越多越好吗 / 35
就餐与科学喝水 / 36
烧开水应沸三分钟 / 37
晨起饮水好处多 / 38
弱碱性水能改变亚健康 / 38
什么人喝水要权衡 / 39
注意热水瓶里的凶手 / 40

## 水污染与人类健康 / 41

水污染威胁人类生存 / 42
什么是饮用水市场准入 / 42
购买矿泉水都要注意啥 / 43
常用水的消毒方法 / 44
不合格饮用水与健康 / 45
常用的净水剂、消毒剂 / 46

自来水使用有说法 / 46  
水污染能使水功能退化 / 47  
家用饮水机有隐患吗 / 48  
谨防早晨的“死水杀手” / 48  
在野外如何给水消毒 / 49  
水污染性疾病有何特点 / 50

## 常见疾病与饮水 / 51

献血前应适量喝水 / 52  
饮水与传染病有关吗 / 52  
肾结石形成与饮水 / 53  
有些矿泉水为何能治病 / 54  
水硬度与心脏病有关 / 55  
饮水与癌症有无关系 / 56  
夜间饮水可防脑中风 / 57  
烧伤病人不能喝白开水 / 57  
冠心病患者不要忘“补水” / 58  
感冒发烧时为何强调多喝水 / 59  
通风病患者怎样饮水 / 60  
高血压患者切莫喝盐水 / 60

青光眼患者不宜多喝水 / 61  
喝凉开水可防止便秘吗 / 62  
含氟水可降低龋齿发病率 / 63  
糖尿病患者莫要限饮水 / 64

## 饮水与婴幼儿健康 / 65

怎样给婴儿科学补水 / 66  
孩子患病时为何要多饮水 / 67  
婴幼儿喝饮料不如饮白开水 / 68  
儿童长期喝矿泉水无益 / 69  
喂母乳能代替婴儿饮水吗 / 70  
水中矿物质与儿童健康 / 71  
冬天孩子也要多喝水 / 72  
不能给婴儿喂过甜的水 / 72  
什么时间给孩子喝水好 / 73  
孩子日常喝水应注意啥 / 74  
尿床的孩子也不能少喝水 / 75  
孩子喝果汁能代替补水吗 / 76  
儿童饮含氟水能防龋齿 / 77  
儿童喝茶水好不好 / 78

## 饮水与中老年人健康 / 79

- 饮水可防止人体衰老 / 80
- 科学喝水可延缓皮肤衰老 / 81
- “长寿水”与长寿有关吗 / 82
- 小分子团水为何有利于长寿 / 83
- 水功能减退会影响人长寿 / 84
- 磁化水有益于老年人健康吗 / 84
- 氟化水可防骨质疏松症 / 85
- 早喝盐水有益于老年人健康 / 86
- 为何说“晚喝盐水如砒霜” / 86
- 老年人晚上宜喝蜂蜜水 / 87
- 饮生姜水可延年益寿 / 88
- 生姜水可除老年斑吗 / 88
- 老年人饮水的最佳时间 / 89
- 老年人缺水易患白内障 / 90
- 饮水与心血管健康 / 91
- 醉酒后应该多喝水吗 / 91
- 老年人为何不易口渴 / 92
- 老年人炎夏补水很重要 / 92

老年人一次喝水莫太多 / 93

饮水中微量铜对人有害吗 / 94

## 饮水与女性健康 / 95

女性喝冷水坏处多 / 96

喝冷水与痛经 / 96

孕妇不要过多喝浓茶 / 97

孕妇不要多吃冷饮 / 98

产妇不要久喝红糖水 / 98

红糖水祛斑美容有奇效 / 99

减肥与饮水有关 / 100

喝淡盐水能清肠减肥 / 101

过量饮水减肥易致水中毒 / 101

女性饮水美容的秘诀 / 102

## 季节与饮水 / 103

春季应该多补水 / 104

多喝水可防中暑吗 / 105

夏天喝冰水不利于健康 / 106

夏天喝水应适量加点盐 / 106

- 夏天解渴用饮料好吗 / 107
- 夏天科学饮水最重要 / 108
- 热水与凉水哪个更解渴 / 109
- 喝冰水能引发中暑吗 / 109
- 饮水防止秋冬皮肤干痒 / 110

## 茶与人体健康 / 111

- 茶水是延年益寿的法宝 / 112
- 中医对饮茶养生的认识 / 113
- 红茶宜于什么人饮用 / 114
- 绿茶宜于什么人饮用 / 115
- 青茶的作用与代表茶 / 116
- 黑茶的作用 / 116
- 白茶、黄茶的特点 / 117
- 花茶的妙用 / 118
- 饮茶的时间和季节有讲究 / 118
- 饮茶水有什么禁忌 / 119
- 科学的茶水冲泡方法 / 120
- 喝浓茶过量伤身体 / 121
- 常见茶水治疗验方 / 122


- 凉开水泡茶能降血糖 / 124
- 凉开水泡茶降糖有实例 / 124
- 茶水煮饭助消化减肥胖 / 125
- 茶水妙用治小恙 / 126
- 饮茶十杯,癌症后退 / 127
- 防辐射,多喝茶 / 128
- 茶水可防流感 / 129
- 茶中各元素含量表 / 130

### 汤饮补水与健康 / 131

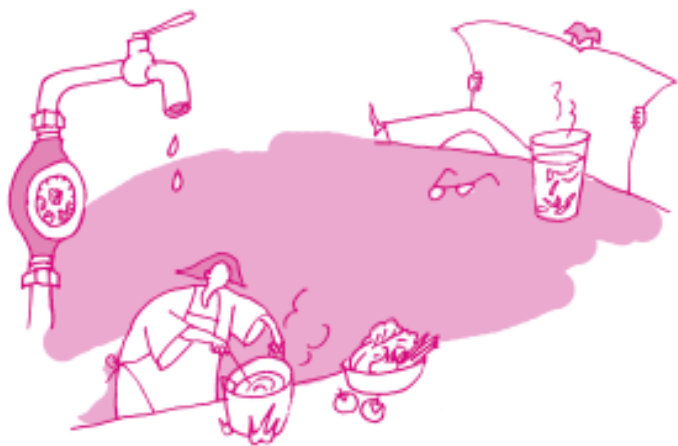
- 每餐喝汤有什么好处 / 132
- 生姜汤的医疗妙用 / 133
- 饭前喝汤能减肥吗 / 134
- 汽水的种类和功用 / 135
- 过量喝汽水无益于健康 / 136
- 吃饭时不宜同饮汽水 / 137
- 饮料为何不能代替水 / 138

### 运动补水与健康 / 139

- 水对运动的重要性 / 140

- 
- 运动缺水有害健康 / 141
- 运动时喝水应注意啥 / 142
- 在运动过程中能补水吗 / 143
- 运动脱水的表现特征 / 144
- 晨练怎样喝水 / 145

## 走近饮用水





水每天都要走进每个人的生活，但人们未必就认识到它的作用与功绩。斗转星移，当人类重新审视自身健康的时候，才发现水有许许多多的功能和奥秘。所以，还是让我们再次走近饮用水！重新认识饮用水吧！



## 什么水才是健康水

什么才是健康水，这个问题可能大多数人都不能准确地回答上来。其实水的干净、安全与健康是一个完整的概念，水的干净与安全主要是针对水污染而言，水的健康主要针对的是人体健康而言。水的干净、安全是健康水的前提之一，但干净水、安全水不等于就是健康水。那什么样的水才是健康水呢？

 健康水的最基本要求是：不含有毒、有害及有异味的物质；水硬度（以碳酸钙计）适中；人体所需矿物质含量适中；pH值呈中性或微碱性；水中溶解氧及二氧化碳含量适中；小分子团水；水的营养生理功能（渗透力、溶解力、代谢力等）强。

 综合健康水的要求可以归纳为：第一，没有污染的水，无毒、无害、无异味；第二，符合人体营养和生理需要的水，即含有一定量的有益矿物质，呈中性的水；第三，没有退化的水，具有生命力的水。满足第一点只是做到了饮用水“干净”，满足第一点和第二点就做到了饮用水“安全”，只有以上三点都做到了，饮用水才能达到“健康”，才可称为健康水。

## 硬水比软水更健康吗

水有硬水与软水之分，因为水是一种很好的溶剂，天然水与地面上或地面上的土壤或矿物质接触，溶解了许多杂质，因此水里通常都含有溶于水的碳酸氢钙、碳酸氢镁和硫酸氢镁等盐类。人们把含碳酸氢钙、碳酸氢镁和硫酸氢镁较多的水称为

