

对健康有益的饮用水和对健康有害的饮用水

日本易食研究所 大林惠运

饮用水并非只指真水（即自来水），而是包括各种矿泉水、茶水、饮料及果汁、蔬菜汁。药水、营养补充剂、汤汁、各种酒、奶水以及水果、蔬菜及其他食物中含有的水分，从广义上说，也是饮用水的一种。

人体的百分之六十以上是由水分构成的。人可以一个星期不吃饭，却不能三天不摄取水分。因为人体如果失却水分，就会脱水、就会趋于死亡。1可见，水对人的重要。

现代医学，提倡每天饮用8杯水来维持、满足身体对水分的需求。但对水的含义却众说纷纭。有的专家认为8杯水都是白水，有的提出各种食物和饮料的水分也在8杯水之内。对饮水量的多少，专家们也各持己见，有要求喝2.5升的，也有2升的，也有1.8升的，更有甚者，还有提出一天喝5升水的。孰是孰非，没有定论，让我们无所适从。

实际上，人体不可缺水，但又不是多多益善。毕竟，水中毒的病例为数不少。水喝的多了，会造成中毒。这是必须避免的。

那么，我们的各种饮用水中，哪些饮用水是对人体的健康确实有益的呢？

首先，药水、营养补充剂是绝对不能任意饮用的。药水是用来治病的，不管什么药水，都含有药物的成分，会产生副作用，其中虽含有水分，但不能作为饮用水来服用的。营养剂也是同样的原理，虽然对人体的营养素的补充有益，但如摄取过多，就会过犹不及，破坏体内的营养平衡，造成伤害。

酒有烈度的，也有只含少量酒精的。喝酒，只要喝的量适当，对扩张血管是有益的。反之，大量饮酒、甚至酗酒，那对身体的健康有害无益的。酒精会加重肝脏的负担，会引起脂肪肝、肝硬变甚至肝癌。酒是两刃剑，需小心对待莫大意。

人的奶水是给婴儿吃的。最近有报道，说是一些富裕阶层雇佣奶妈喝人奶以求健康。这是不可能的。君不见，大量喝牛奶的人结果是健康问题比比皆是，同样即使能将人奶当饮用

水喝，最终是将自己的健康毁害。因为人奶是给婴儿喝的，不是给成人喝的。婴儿喝奶是为了成长，而成人喝奶，如是再要成长的话，只有加速前往阎王哪儿报到的速度了。

至于汤汁，如是肉汤、鸡汤之类，也是不能当作饮用水大量喝的。这类汤汁中的脂肪含量太高，会促成血液的粘度增高，如一天喝上 1000 毫升的话，离心肌梗死的距离会越来越近。故要适可而止。

如果是水果蔬菜汁的话，与其喝汁，不如吃新鲜的水果蔬菜为好。除非没有牙的老人和幼儿。因为水果蔬菜汁中，膳食纤维和维生素 C 所剩无几。因在榨汁时被破坏或丢弃了，非常可惜。

饮料中如可乐类的碳酸饮料，包括养乐多之类的酸奶，含有大量的糖分，不适于充当日常的饮用水。但无糖咖啡、无糖红茶不在此类。可以作为健康的日常饮用水的一种使用。

自来水经煮沸后可以作为饮用水。但我个人的意见，不要大量喝自来水。毕竟，自来水中含有微量的致癌物质，还有其他的有害成分，可以与部分天然矿泉水并用。也可以安装净水器，但净水器并非万能。净水器有时会将水中的有益物质也一起滤去。

茶水是对人体健康有益的饮用水之一。不管是发酵的红茶、半发酵的乌龙茶、不发酵的绿茶，对人体的健康各有益处。但这是指用茶叶现泡的茶水，瓶装的茶水中添加有其他的物质，要小心选择。特别是一些瓶装的绿茶饮料，加糖的不少。据说是为了满足国人的口味。但对健康来说，完全是画蛇添足，多此一举。

矿泉水有多种多样，其中对人体健康最为有益的是天然矿泉水。这是不经任何添加和过滤加工的自然水。其中含有极为丰富的矿物质。因矿物质含量高，其 PH 值（酸碱值）为弱碱性的很多。最适宜成为我们的日常饮用水。弱碱性饮用水与血液的 PH 值（酸碱值）接近，多饮用可省去人体为保持血液正常的酸碱值而动用的大量酵素以备他用。

当然，不要以为天然矿泉水都是对人体有益的。2 天前（10 月 28 日），日本的一个名为“富士ピュア”的公司生产的《富士山麓のきれいな水》天然矿泉水，其中的溴酸含有成分超标一倍，被日本有关卫生部门发现并责令全部收回，禁止饮用。



ekisyoku1985xing.blog.163.com

还有要注意的是，标注矿泉水、矿物质水、山泉水的，只要没有标明《天然矿泉水》的字样，那就是有别于真正的矿泉水。这些水出于何处谁也不知，或有添加物，或为加工过的，或是有猫腻的，总之，如指望这样的水可使身体健康，那可能会期望过度。倒不如喝砂滤水、纯净水，即使达不到期望值，也不至于损害健康。

水分补充的好，会使血液流畅如斯，补充的不恰当，则会让你的血液变得粘稠有加。与其得了病临时抱佛脚，不如现在开始烧烧香，也就是买一点好水慰劳慰劳自己的身体和器官。长而久之，涓涓细流可汇成江河，小小习惯会救了自身。

2016年10月30日