

补充水分的诀窍

日本易食研究所 大林惠运

我们平时喝的开水，一般是用自来水煮沸而成的。不管是温开水还是冷开水，或是热开水，都是经过煮沸消毒后才能饮用的。因为我们的自来水不能生喝。喝了会跑肚。而且自来水中还有消毒用的氯化物，会诱发癌症，传说煮沸后可以减少其危害。

其实，当我们在煮沸自来水的同时，也使我们失去了对身体很重要的物质，那就是氧。自来水中含氧，但是，一经煮沸，氧就消失殆尽。还有，自来水中含有的钙离子，即使是微量的，但对人体是极为重要的。经煮沸的水中的钙离子也不会再为人体健康而工作了。

更不用说我们在提倡将自来水煮沸时，要求将煮沸的时间适当延长的方法，更使水中的营养物质残存无几了。

最好的喝水方法是通过净水器后能喝的自来水。如果实在没有，或不敢喝的话，那只有选择喝天然矿泉水了。特别是那些不用高温杀菌消毒的矿泉水，对人体的健康是很有益的。有一点要强调的是。不用刻意将全部的饮用水一概用不加热的水当饮用水，我的经验是晨起的一杯水用常温的天然矿泉水，其他如泡咖啡、泡茶都可用热水。

要知道，咖啡也好，红茶绿茶也好，都含有大量的对人体有益的营养素，热水中虽然失去的一部分，但可以在咖啡和茶水中获得另一部分的营养素，正所谓失之东隅，得之桑榆。

关于所喝水的温度，最合适的是人体体温的半数，如体温为36度，则喝的水温18度为佳。如是温水的话，在40度以下。不宜太热或太冷。晨起的这杯水，将会让你的血液由浓稠变为稀薄，并会加速血液的流速，将一夜间在体内形成的废物加快排除。

一天中，要经常补充水分，不要到感到口渴时才饮水喝茶。应随时小口地补充水分。这样血液可以保持比较稀薄的状态。而这种状态，对体内的高尿酸值、胆结石、泌尿系的结石的形成，都有抑制作用。对预防便秘也有很好的功效。

还有一个问题，好多人在腹泻时，常常停止饮水，担心饮水后加重腹泻的状况。这是个
大错特错的想法。腹泻时喝水，一能避免人体的脱水，还能使经常腹泻的体质得到改善。这
个方法看起来好像有点违反常识，但实际上，很多容易腹泻的人，在采用了经常喝白水的方
法后，容易腹泻的状况自然消失了。

世界上的事情就是这样，意外的发现很多。我们每个人都是不一样的，他人合适的方法
不一定自己也合适。为了健康，我们应自己动脑筋，找出适合自己身体状况的健康法，而不
是人与亦云。

下图为各种饮料



2016年11月1日