

隔夜水、干滚水、硬水…… 世界水日为这些水“平反”

昨天是世界水日。水是生命之源,每天我们都要摄入大量的水,可你真的知道该怎么喝水吗?如今,网上有很多关于饮水的说法,如喝隔夜水致癌、每天喝4升水会中毒、喝水垢较多的水容易患结石……值此世界水日之际,记者梳理出网上流传较广的四大喝水谣言,让您把水喝得明明白白。



喝隔夜水和干滚水致癌?

真相:其中所含亚硝酸盐未超标准值

“喝隔夜水、干滚水致癌”这个说法在微信朋友圈已横行多年,不少长辈对此深信不疑,该传闻称隔夜白开水和煮开过多次的水(俗称干滚水)中,均含有亚硝酸盐,此物为致癌物。事实真是如此吗?

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示,人们担心的致癌物质——亚硝酸盐

须在含有硝酸盐的物质中才会产生,而普通的饮用水中,要么只含有矿物质和微量元素,要么什么都没有,这种情况下致癌物质不会凭空出现。只要保证水的来源符合标准,理论上水再怎么烧也不会产生致癌物质。

“大家完全不用担心隔夜水、干滚水中含有过量的亚硝酸盐。”科信食品与营养信息交流中心科

学技术部主任阮光锋受访时表示,隔夜水和干滚水常被扣上“亚硝酸盐超标”的帽子,进而和“致癌”扯上关系。真相是,即使反复烧开20次的水,亚硝酸盐的含量都到不了国家饮用水标准要求上限数值的3%。实验同样证明,隔夜(甚至隔好几夜)的水,其亚硝酸盐含量距离超标值还差得很远。

每天喝4升水会中毒?

真相:只要不是短时间内猛喝无需担心

感冒?多喝水!头痛?多喝水!心情不好?多喝水……在很多人眼中,多喝水似乎已成为解决一切问题的“完美方案”。

不过网上有传言称,世界卫生组织专家布鲁斯·戈登表示,每天饮水量超4升,就可能中毒,甚至导致大脑功能受损,严重时还可能危及生命。虽然世界卫生组织称该观点系误读,并及时做出了辟谣,但不少人仍会隐隐担心,多喝水会对健康造成影响吗?

正常成年人的体液量约占体重的60%,人获取水分主要有两个途

径:其一是从食物中摄取,大约每日700毫升至2000毫升,它们主要由胃肠道吸收;其二是每日人体在代谢过程中会产生约300毫升水。这些水大部分会形成尿液经人体泌尿系统排出,也有少量以水蒸气或汗液的形式经肺部或皮肤排出。

相关专家表示,医学上确实有“水中毒”这一概念,当人体摄入量大大超过了排出量,以致水分在体内滞留,进而引起血浆渗透压下降和循环血量增多,就可能引起水中毒,它又被称为稀释性低钠血症,根据病情急缓,该病还可分为

急性水中毒和慢性水中毒。

然而,水中毒在临床上其实很少发生,就算患者真出现水中毒的情况,多半不单是由于过量饮水,而是因为患者身体出现了其他问题或者接受了某些不恰当的治疗操作。比如,患者本身就有肾脏疾病,加之心脏功能不全,运动后又一次性饮水过量,同时医源性输液过多,这就可能导致水中毒。实际上,健康人肾脏的适应能力很强,不会因为多喝了些水就“罢工”。

“只要不是短时间内猛喝,就不会对健康造成影响。”阮光锋说。

喝水垢较多的水易患结石?

真相:硬水口感不好但不会危害健康

烧水壶用久后,内壁会结下厚厚的水垢。网上盛传,长期饮用烧开后水垢很多的硬水,会增加罹患结石病的风险。那么这一说法究竟是真的还是假的?

阮光锋表示,水垢的生成与水的硬度有关,我国北方的水相较南方会更“硬”一些,这主要是因为其中钙离子、镁离子含量较多(这样的水也被称为硬水)。水

中所含的钙离子和镁离子在高温加热时会变成难溶于水的矿物质,沉淀在烧水壶内,这样就形成了水垢。

“不过,目前尚无确凿证据表明,喝硬水会导致结石或其他健康问题。相反,如果人水喝得少、吃得少,其泌尿系统出现结石的可能性会更高。”阮光锋说。

“喝硬水会导致结石,完全是

个谣言。硬水虽然口感不好,但它对人体无害,其所含的钙和镁都是人体必需的元素,而且现在多数人的钙、镁摄入量都偏低。从这个意义上来说,喝硬度高的水,还能给人体补充一部分矿物质。当然,硬水中的矿物质含量,远不够人体日常所需,补充矿物质的正道,还是均衡的膳食。”阮光锋说。

多知道点——

老年人喝水,这几点要格外注意

老年人比年轻人更易处于脱水状态

随着年龄的增长,老年人肾脏浓缩尿液的能力减退,并且还有可能伴随认知能力的轻中度损伤,降低了机体对缺水的感知能力。

老年人的口渴等感觉减弱,主动喝水行为减少。而老年人免疫力降低,会使机体易发烧、感冒,增加机体的失水量;并且老年人消化系统能力也有所降低,增加了发生呕吐、腹泻的危险,更容易失去水分。

除此之外,老年人新陈代谢速率减缓,降低了机体对水平衡的调节能力。老年人不要等口渴了再喝水,应该主动、规律饮水。

补充水分的最佳选择是喝白开水

一般情况下,老年男性每天应该喝1700毫升水,女性每天喝1500毫升水。如果在高温环境下,或从事高强度身体活动,喝水的量还需要根据实际情况相应地增加。

喝水的时间可以在一天的任何时间,如在白天的时候每2小时饮水200毫升左右。早晨起床后空腹喝一杯温水,此时喝水有助于补充晚上睡眠因隐性出汗和尿液分泌而导致的水分丢失,并且有助于降低血液的黏稠度,增加循环血容量。睡前也可以喝一小杯水,来预防晚上睡眠时血液黏稠度增加。

在运动后也应该及时补充水分,运动会使机体通过皮肤汗液蒸发丢失的水量增加,需要及时补充水分,并同时注意补充电解质。

经常喝过多含糖饮料会增加老年人发生肥胖及慢性病的风险,应该不喝含糖饮料。补充水分的最佳选择是喝白开水。白开水容易获得且经济廉价,经过高温煮沸后的水安全又卫生,并且不含能量,不会担心“长胖”的风险。建议老年人喝温度适宜的白开水,或茶水等。

肾脏存在问题的老年人喝水应慎重

老年人因疾病而出现少尿或无尿,意味着喝进去的水不能正常排出,如果不控制喝水量,会加重肾脏负担。

老年人肾脏出现萎缩时,不宜多喝水。肾脏的肾小管和集合管对水分有重吸收作用,而肾脏萎缩时,对水分的重吸收作用减弱,如果仍大量饮水,则会加重肾脏的负担。

老年人喝水量还要根据排尿量而定,部分慢性肾衰竭老年人随着病情的发展和加重,会出现少尿或无尿现象。

对于因肾病综合征、急性肾炎综合征等出现水肿的老年人,以及因尿毒症或慢性衰竭等需要血液透析的老年人来说,也需要视病情调节水分的摄入。

(科技日报、北京青年报)

【大话脉管】

作为中国脉管病泰斗、无锡籍海派名医,奚九一教授生前有个心愿,希望自己对脉管病的毕生经验,能够传给年轻一代,造福故里。

为什么患静脉曲张不能抽烟?

唐先生:我父亲静脉曲张20年,医院看过不少,打过硬化剂,做过手术,但腿一直发黑、肿胀,最近腿痒痒难忍,医生建议他戒烟,为什么?

传承人解读:治疗静脉曲张关键要解决深静脉高压,否则长期静脉高压下,血管会弹性变差、淤堵,

而长期抽烟容易加重血管硬化,烟碱中的尼古丁会损伤血管内皮,引发血小板、血脂的沉积,并易使小血管痉挛,进一步加重淤堵,加重病情。

70%的脉管功能可以恢复,奚氏清法“用腿吃药”弥补了这一空白。修血管,改善血管弹性,消除

深静脉高压,祛除血管中的炎性因子,内外兼治。

特邀:奚氏清法第三代传人、梁溪区优秀医师、无锡易可中医医院奚氏脉管中心主任朱成河。

(江南)

