# 科学饮水会使人体身体变得更加健康

什么水才利于人体健康?怎样科学饮水?作为健康水有三个标准：首先是安全，安全做不好，不要谈健康。首先这个水要么有毒，要么有害.

第二，饮用水必须满足人体需要，水中必须要含适量的矿物质，不是越高越好。最好水中的物质能够和身体的血液接近。

第三，中国有一个概念，就是这个水具有生命活力，对人体的生理功能有促进作用，就是水有活性。具备了这三个条件就基本具备了健康水的概念。

健康饮水和科学饮水分三个层次。

第一个层次，饮水要安全、卫生、健康。

第二个层次，饮水量是八杯水，这不是最适宜的喝水量，而是最低的喝水量。全世界很多人说八杯水误导比较多，好象八杯水最科学，它是形象的，不是科学语言。根据ÿ个人的性别、所从事的工作、环境、季节不同，喝水量不一样。

一般我们的喝水量都不足，所以现在很多慢性病，像肥胖、高血压、糖尿病，很多是和中年、青年喝水量不足有关系的。人到底是病死的还是渴死的都不清楚，所以我们一定要保证喝水量，要主动喝水，不要等渴了再喝水。尤其在运动状态，夏天要多补水。

有人说喝水多容易水中毒，也是一个误区。喝水量多不会产生水中毒。水中毒是因为造成喝水量不足，引起很多慢性病，甚至肾病，对某些有疾病的病，像心脏病、肾病，喝水量要控制。对于大多数健康人来说，喝水量不足。

根据人群、季节来看，有些有慢性病、肾病的要注意，对于多数人来讲不会产生中毒。肾的耐受力一天可以耐受到10到15公斤，所以一天喝不了那ô多水。世界卫生组织都有一点推荐量，一般比八杯要多一点。

第三，涉水的设施要安全，包括桶装水、饮水机，这里也存在很多污染。现在很多家庭买了净水器，也会产生二次污染。凡是买了家庭净水器要注意三点，一个要经常清洗、经常更换、经常维护。

健康饮用水专业委员会主任介绍说，健康水的一个定义是满足人体基本生理需要基础上，长期饮用，而且能提高人的生命质量，能促进健康，这样的水是健康水才利于人体健康?怎样科学饮水?作为健康水有三个标准：首先是安全，安全做不好，不要谈健康。首先这个水要么有毒，要么有害.

百度网2018-11-20