# 日常饮用水的几点健康安全知识

中国有句俗话病从口入，我们人体的所有细菌、病毒都是通过我们平时吃的、喝的一些饮料进入到了我们人体，从而引发各种病症。而我们平常饮用的\*多的水更是成了细菌的主要载体。那么日常饮用水会通过哪些方式带入细菌呢？或者说有哪些健康安全隐患呢？下来再次给大家普及饮用水知识。

1.饮用水酸碱不适宜：日常饮用水中会含有各种各样的离子与微量元素，而水的酸碱性则由这些离子与微量元素决定，PH值是检验酸碱度的标准，当水的PH值小于7时，则为酸性水，PH大于7则为碱性水。通常纯净水一般都是偏弱酸性的，长期饮用弱酸性水会造成身体缺乏各种矿物质离子，而弱碱性水不仅能补充身体必需矿物质还能分解大鱼大肉，促进消化与吸引。所以这里建议长期饮用纯净水的朋友，请通过其他方式补充矿物质。

2.水的硬度不适宜：水的硬度由水的金属离子所决定，比如钙、镁等，含金属离子较高的水为硬水，不含金属离子的水较为软水，那么软水好还是硬水好呢？水的硬度太高或者太低都不好，经常喝高硬度的水，则容易引起肾结石，而经常喝软水，则需要给身体补充钙和镁。通常\*适合饮用的水的硬度为8-18度（每升水中10毫克的金属离子为1度），也就是轻硬度水。

3.水的温度不适宜：这点尤其在夏天比较突出，因为天气炎热，大家都喜欢喝冰水，其实冰水对肠胃有非常大的刺激作用，对肠胃极其不利。太热的水同样不宜饮用。\*适宜我们饮用的水是温开水，肠胃对温开水的吸收是冰水的两倍。

4.每日饮水量不足：有人认为不渴就不用喝水，其实，人体内细胞不断进行代谢、排除废物、散发热量都会损失水分，因此保持人体每日水分摄入与排除平衡十分重要。当饮水不足时，身体内缺水程度严重者会引起血液循环渗透压增高，若这时水分补充不及时，细胞内液的水则流向组织间液产生细胞内脱水。要是等到口渴时再喝水，表明体内失水已经严重，因此，我们应养成随时主动饮水的习惯。

5.饮料水等于饮用水：许多人不爱喝水，而喜欢喝带气、带甜味、带酸味的饮料。其实饮料不能代替饮水，饮料不但容易造成厌食与厌水，长期下去会造成营养缺乏症，而饮用过多酸性饮料会使机体血液呈酸性，不利于血液循环，且肌肉内乳酸堆积多，容易产生疲劳感，进而导致机体免疫力下降，并容易患感冒、龋齿、牙周炎等多种疾病。

这五点就是我们日常饮用水可能存在在一些安全健康隐患。当然除了以上五点外，我们还需要注意饮水的正确方法，只有这样我们确保我们日常饮用水安全健康，同时被身体所吸引。

互联网2018-09-27