

# 早立秋多补水 健康生命,“水”我把握



8月8日,我们迎来了2011年的立秋节气。健康专家提醒,立秋过后,早晚温差变化会变大、天气较为干燥,要想维持身体健康,首先要心情愉悦。另外饮食方面也要多加注意,除了多食用蔬菜瓜果之外,保持补充优质、营养、健康的水分更是关键中的关键!

## 水,哪有不喝的道理?

水之于身体,就好像氧气般重要。给身体喝水,是延年益寿的不二法门;给身体喝水,是亮丽皮肤的基本原则。为了健康和美,水,哪有不喝的道理呢?

从某种意义上来说,人老的过程也可以理解为失去水分的过程。年轻人细胞内水分占42%,老年人则只占33%,这是因为细胞缺水,导致干燥,而干燥是老化的主要表现,故此产生皱纹,皮下组织渐渐萎缩。科学研究表明,人体如果失去体重的15%—20%的水量,生理功能就会停止,继而死亡。

因此,《中国居民膳食指南》建议,在温和气候条件下生活的、轻体力活动的成年人,建议每天最少饮水量为1200毫升,大约6杯的量,而在华南气候较为炎热的情况下,每日应至少饮水1500毫升为宜。如果活动量大,出汗多,则应该相应增加饮水量,及时补水。一般来说,每天6杯是最低的限量,有些人可能还需要喝得更多。如容易烦躁的人,多喝水能舒缓心情;肥胖的人,多喝水能保持体重;喜欢经常进行体育运动的人,多喝水能及时补充身体流失的水分等等。

## 喝水也是有学问的

或许是因为现代社会生活节奏太紧张,或许是因为喝水这样的问题实在是太小了,我们的生活总是会被大而化之地度过。

即便是有了“8杯水”的硬性自我规定,“应该喝什么样的水”“什么样的水才健康”并不是所有人都了然于心的。

华润怡宝认为,不仅要把一天必需的饮水量分配到不同的时间点,做到科学饮水,而且还应该养成健康饮水的良好习惯。之前有人认为,水越纯净越好,最好什么杂质都没有。因此,有人不惜本钱,追求大几十元钱一桶的蒸馏水。

对此,营养学家指出:天然水经蒸馏、滤化处理后,在清除了杂质、细菌等有害物质的同时,也会带走对人体有用的微量元素,长期饮用这样的水反而会降低人体免疫力。

洁净水≠健康水。太过洁净的水只解决了水污染的问题,而没有解决水退化的问题。如果说水污染是看得见的“杀手”,水的退化则是看不见的“杀手”。用现代量子化学的观点来看,水中必须保持一定的矿物质,因为它不单单是营养素,对于维持水的构型也起着重要作用。

## 看清国标更懂水质

华润怡宝方面的水资源专家表示,评价水的标准有数十项之多。对于广大消费者而言,辨别水质最简单的办法一是认准品牌,强大的品牌意味着优异的品质,关键点就是认准“QS”“中国名牌”等标志;二是看其所依据的国家标准。

目前市场上流通的瓶装水主要有三大类:饮用天然矿泉水、矿物质水和纯净水,其中只有矿物质水暂时没有统一的国家标准。如,饮用天然矿泉水执行的是新国标(GB—8537);饮用天然矿泉水是从地下深处自然涌出的或经人工开采的未受污染的地下矿泉水。而纯净水所执行的是GB—17323,该国标规定瓶装纯净饮用水以符合生活饮用水卫生标准的水为水源,不含任何添加剂,可直接饮用。

据悉,“华润怡宝”既是中国包装饮用水市场的领先品牌,也是国家质量监督检验检疫总局和卫生饮用纯净水国家标准的主要发起和起草单位之一。该品牌始终以优于“国标”的生产标准为消费者提供健康满意的优质产品,目前已被认定为中国名牌产品、中国驰名商标、最具竞争力品牌。 快报记者 笕颖

## “8杯水”时间表:

6:30 起床刷牙后先喝250CC的水,助肾脏及肝脏解毒。

8:30 早晨上班,到达办公室后,先别急着泡咖啡,给自己一杯至少250CC的水!

11:00 工作间隙,第三杯水,补充体内流失的水分,有助于放松紧张的工作情绪!

12:50 用完午餐半小时后,喝一些水,可以加强身体的消化功能。

15:00 以两杯半水代替午茶与咖啡等提神饮料,提神醒脑更健康!

17:30 下班前,再喝一杯水,增强饱足感,待会吃晚餐时,自然不会暴饮暴食。

22:00 睡前1至半小时再喝上一杯水!今天已摄取2000CC水量了。不过别一口气喝太多,以免晚上上厕所影响睡眠质量。



中国乒乓球队  
唯一指定饮用水

你我的  
怡寶

怡寶  
饮用纯净水  
净含量 555毫升

华润  
与您携手 改善生活

Cestbon®