|  |
| --- |
| **小知识 水的味道**  我们知道，在饮用不同地区的水后，会有不同的味道，有咸味、苦味、涩味、甜味和其他味道。地下水的味道取决于它的化学成分及溶解的气体。  当水中含有氯化钠为咸味，含有氯化镁及硫酸镁为苦味，含有硫酸钠为涩味，含有大量有机质为甜味，含有铁盐为墨水味，含有腐殖质为沼泽味，含有二氧化碳及适量重碳酸钙和重碳酸镁比较可口。  水中化学成分的大小可用矿化度表示，矿化度是指地下水中各种离子、分子与化合物的总量称，地下水按矿化度大小分为：淡水（矿化度＜1g/L）、微咸水（矿化度为1～3g/L）、半咸水（矿化度3～10g/L）、咸水（矿化度＞10g/L）4类。  一般来讲，山丘区的地下水，补给、运动、排泄距离短，水中溶解岩石、土体中的盐类含量少，矿化度较低，多为淡水，饮之往往感觉可口、清爽；平原地区的地下水，由于强烈的蒸发排泄作用，水中残留了大量的盐类，水的矿化度高，多为微咸水甚至咸水，饮之感觉发咸、发涩、发苦。  需要高度注意的是，在某些平原地区的浅层地下水，如果感觉特别甜，有可能水中含有大量的腐殖质，**长期饮用反而对身体不利。** |

|  |
| --- |
| **小知识 饮水与健康**  水与健康关系最为明显。饮水中的某些元素的余缺可直接影响人体健康。往往只需改变饮水，或调整其中某些成分，便可有效防治许多疾病。例：适当地提高水的硬度，可以降低心脑血管发病率和死亡率；低镁饮水中适当增加镁便可维持心机正常代谢，改善其功能状况；高氟水中降氟，可以治疗氟病。闻名中外的黑龙江“傻子屯”，因祖祖辈辈饮用高氟水，全村智力低下的人数达50人，称为“傻子屯”，是有名的“光棍村”。后打一眼600m深水井，经过几年饮用，智力低下的人逐渐好转，用深井水酿造的白酒—“傻子白干”供不应求。  研究资料表明：  🌢🌢🌢癌症多发于亚硝胺含量高的有机水；  🌢🌢🌢心脑血管病多发于钙离子低、总硬度低、PH值低的酸性水中；  🌢🌢🌢富含腐殖质酸性软水，不利于人体健康，有机质含量贫乏中性或弱碱性适度硬水，有利于身体健康。  🌢🌢🌢适当饮用中性水，弱碱性水，有益于身体健康。 |

|  |
| --- |
| **小知识 饮水小常识**  🌢🌢🌢每天喝多少水合适？  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1200毫升，大约6杯的量。如果活动量大，出汗多，则相应增加喝水量，及时补水。6杯水是最低限的量，有些人则需要喝得更多。比如烦躁的人多喝水能舒缓心情，肥胖的人多喝水能保持体重，运动后、洗澡后也都要及时补充水分。  🌢🌢🌢吃咸了不要马上补水  吃太咸会导致高血压，也可导致唾液分泌减少、口腔黏膜水肿等。如果吃咸了，首先要做的就是多喝水，最好是纯水和柠檬水，尽量不要喝含糖饮料和酸奶，因为过量的糖分也会加重口渴的感觉。淡豆浆也是一种很好的选择，其中90%以上都是水分，而且还含有较多的钾，可以促进钠的排出，且口感比较清甜。  🌢🌢🌢晨起不喝水，到老都后悔  早上起来的第一杯水是真正意义上的救命水，中老年人更应该注意。人体经过一夜代谢之后，身体的所有垃圾都需要洗刷一下。饮用一杯水可降低血液黏度，增加循环血容量。救命水，不是真的喝了就能救命，而是这种饮水方式会给健康带来极大的好处，坚持喝有延年益寿的功效。  早晨这杯水最好选以下三种：第一种是清澈的水，白开水、矿泉水皆可，能够降低人体血液黏稠度；第二种是柠檬水，柠檬酸能够提升早晨的食欲；第三种是淡盐水，它对便秘的人非常有益。  🌢🌢🌢不能以饮料代水  生活中很多年轻人喜欢喝大量饮料，用饮料代水，这种做法不但起不到给身体补水的作用，还会降低食欲，影响消化和吸收。  如果一定要喝有味儿的水，也要根据自身体质，适当改善。  便秘的人可以喝点蜂蜜水或者果蔬汁，能够促进肠道蠕动；  胃寒的人要少喝性寒的绿茶、凉茶、果汁，多喝暖胃的红茶、姜糖水。 |

|  |
| --- |
| **小知识 什么样的水是健康安全的？**  我们到底喝什么样的水最放心呢？ 目前水的种类不少，我们应该怎样选择、长期饮用什么样的水最好呢？ 纯净水是用反渗透、电渗析、蒸馏、膜过滤等方法将地下水提纯处理后生产的产品，它在滤去了水中有害物质的同时，也将水中对人体有益的矿物质过滤出去。水是一种溶剂，而纯净水由于缺少矿物质和微量元素，便成为一种溶解作用极强的溶剂，它虽然满足人们渴望饮用水干净、无污染的水的愿望，但从营养学的角度讲，长期饮用会对身体产生不良的影响，使人抵抗各种疾病的能力下降，尤其对儿童的成长和老人的健康不利，这一点已得到了水文地质专家、营养专家、医学专家的普遍认可。 就我国现有的可以用来饮用的各种水来说，天然矿泉水是优质的水，因为它是从地下深处自然涌出或人工开挖而未受污染的地下水，并含有人体所需的矿物质和微量元素，自然也就日渐受到人们的青睐。不过它也不能常常饮用。因为人体对微量元素的补充并非多多益善。比如矿泉水含有多种对人体有益的物质和游离的二氧化碳，但如果饮用过多的矿泉水，会影响胃液的分泌和胃的消化机能，还会影响胆汁的形成和分泌，从而导致人体内的酸碱失调。由于矿泉水中含有较多的矿物质，过量饮用会使这些矿物质盐刺激肾脏和膀胱，增加肾脏和膀胱的负担。所以患有慢性肾炎、高血压、心脏病及伴有浮肿的病人不宜长期饮用矿泉水，更不能将矿泉水当作治病的药水服用。 而我们如果饮用符合卫生标准的自来水，因为它含有人体必需的矿物质和微量元素，经过加氯处理，致癌物质基本被杀死，长期饮用对健康无害。 |