

黃清水

# 多喝水 預防成人病



人 要維持健康的生命，必需有氧、水、碳水化合物、脂肪、蛋白質、礦物質、維生素、纖維質等。氧及水除非特殊情形，到處都有，且人體需要水份僅次於空氣，人類可以數日不會用食物，但不可不飲水，數日缺乏水份供應，容易導致死亡。

## 生命的泉源：水

人的身體大部份是由水砌成的，人體內的水份叫體液，約佔成人男子體重的60%，成人女子體重的55%，剛初生嬰兒的80%，所以說，人身大部份是由水形成的。

● 水是人體內體液、分泌液與排出液的成份，如血液、淋巴液、消化液、胆汁、汗液、尿液與糞便，皆含有大量的水份。

● 水是營養素吸收與排洩的媒介，食物經過消化，必需溶解於水，才能被腸道中的絨毛吸收，營養素與氧氣由血液循環到各組織各細胞，再將組織與細胞中的廢物與二氧化碳，由血液循環到排洩器官排出體外。

● 水有潤滑作用，可減少體內各部活動的摩擦，與調節身體溫度，保持正常體溫。

## 一天最低需水量2500cc

水份自身體排出可分為二個部份，一為呼吸所排出，水由肺臟的一吸一息變成水蒸氣而蒸發掉，與保持一定的體溫，水份也會蒸發，此類的排出又稱為“無感蒸泄”，一天約消耗1,000 cc的水。

另一為以新陳代謝把體內殘留的廢棄物變成尿液排出體外，此種消耗水量約1500 cc。兩者合併起來最低的消耗量約2500 cc的水份。

水份的消耗因熱度、運動量、發燒、冷暖氣等因素而增加了許多。相對的，我們必需由飲水、食物中含有的水、營養素氧化產生水量等來源，補充消耗的水份，如此，身體的水份達到平衡，才能保持良好的健康。

## 提倡多喝水運動

提倡多喝水運動，以預防成人疾病

的原因可歸納如下：

● 預防高血壓的秘訣，就是降低血液的濃度：人類血液中有45%是紅血球，55%是血清，血清中含有蛋白質、脂肪、糖質、礦物質等。血液本來是高濃度液體，因血中脂肪量增加發汗和尿液等水份量的減少，使血液濃度更增加，產生血液在循環中流通不暢，血壓就會增高。

要降低血壓，唯一的方法，就是需要降低血液的濃度，我們自己能做的方法之一，就是減少血液中多餘的脂肪和膽固醇，另一種就是補充水份，降低血液濃度。

● 預防心肌梗塞、狹心症：根據醫學統計，心臟病發作時間大部份在早上比較多，如早晨起床時、在廁所中、早餐時，其次為洗澡中或洗澡後發作，激烈運動、發高燒、拉肚子之後發作也有，究其原因為睡眠長時間身體失去水份，而沒有充份補給水份，血液變成濃厚造成流通困難，引發心肌梗塞疾病。

故睡前喝1杯水可預防心肌梗塞、狹心症等疾病，早上起來喝1杯水，可促進腸道蠕動，維持定時大便防止便秘。

● 預防腦中風：人在喉嚨乾渴的時候，自然會想喝水潤喉，而水份在人體約佔60%，若是減少了水份，喉嚨自然會渴，所以，一般在社會上生活的人，不可能會因水份不足而造成脫水現象。

但，年高的人，因老化且生理感受性遲鈍，喉嚨雖然渴了也沒感覺，體內水份減少也不自覺，倘若患有癡呆現象，更無法自覺口渴，因而水份失去平衡，水份不足造成外皮膚乾燥粗糙。

而一般老年人通常都患有動脈硬化、血管內壁狹小，濃縮的血液很容易造成血栓，血栓是造成血管阻塞已經阻塞的部份，致使先端腦血管周圍細胞死掉，引起腦梗塞、腦血栓，俗稱的老年人腦中風疾病。

● 預防腎臟結石和膀胱炎：根據醫學研究，患有甲狀腺機能亢進或代謝異常的人，腎臟器官比較容易患結石，患在輸尿管稱尿道結石，患在膀胱稱膀胱結石，雖然結石因素很多，而日常都在

生成中，當尿液濃厚之時，腎臟把尿中的代謝物析出來，成為小結晶滯留在腎臟，石頭慢慢長大成為腎結石。

預防和治療腎臟結石，要減少結晶析出，同時不要讓石頭長大，因此，需補充大量的水份，多喝水使排尿量增加而又稀薄，減少結晶的析出，且排出大量尿液把結石排出體外，尤其是喝啤酒，更有利尿排石的功用。

若不補給水份又憋尿，尿液濃度增加，導致細菌繁殖，造成膀胱炎，預防與治療膀胱炎，除了服藥之外，補充大量水份，以流散膀胱的細菌。

我們為了維持健康和生命，身體要維持水份總量和組成的正常化，體液不但提供基本的生理作用，在疾病的預防和治療也佔了相當重要的地位，所以說，水是天然的治療妙藥。 ■

## 真空包裝食品的保存

王鳳英

**真**空包裝食品是利用N<sub>2</sub>或CO<sub>2</sub>取代空氣的包裝方式，如此改變空氣的組成分可以防止微生物的繁殖，食用前只須微加熱、復水即可，是為極其方便的新食品包裝方式。

但這項新的食品包裝技術仍可能帶來一些危害菌的存活，如肉毒桿菌、李斯特菌、耶辛尼亞桿菌，及其他產孢菌的孢子存活，所以真空包裝食品在貯存、運送、零售過程中，仍需要保持冷藏的方式，以減少微生物的繁殖生長，因此以下四點是美國FDA專家提出對於真空包裝食品所應注意的事項：

1. 買回後應立即放入冰箱內，不可放置室溫太久。
2. 看清標示上的有效期限，超過有效期限者，最好丟棄不要食用。
3. 要吃之前最好能徹底加熱完全，即時間、溫度皆要達到足以殺死大部分微生物的溫度。
4. 看清色澤變化，如果原來為青綠色者若變為黃色時，不宜再食用。

新時代的產品，需要人們也能配合新知來保存、貯藏及使用，才能更加得心應手。 ■