

飲水之愛



(謝明哲教授／提供)

萬物生存所賴—最珍貴的水資源被污染了……。當您閱畢環保專家提出台灣地區的自來水水質被污染的調查報告時，身為大自然的一份子，怎能不深思再三？

又當食品營養專家告訴我們一種經過磁場處理過的磁化水，清澈透明，性質極不安定，故稱為活性水，常被應用在醫學、農業、漁業、食品工業上，也讓我們更加焦慮為什麼大自然的水生病了，真期待喝水不再是惡夢的日子早點來臨。

雖然水本身並沒有營養價值可言，而且不能提供熱量，但是人體要消化及吸收營養素卻少不了水，它真是人類生存的第一要素。從保健營養專家及深諳運動傷害的醫師立場，所提示的正確喝水的觀念，更能深切體會補充水分的必要性。

當然，關心健康美的朋友們，千萬別忘了在攝取每日不可或缺的水分之時，也來細細品味經過營養師調配的健康飲料，充分享受花草茶浪漫的果香味。相信，閒逸的心情會使你容光煥發。誠如皮膚科醫師特別提醒的：美麗的肌膚，少不了水的滋潤。