

# 水,體內含量最多的營養素



**編者的話:**水是生命之源,其對健康的重要性不言而喻。但補水并非簡單的喝點水就可以,而是有很多技巧。本期,我們特邀中國疾病預防控制中心營養與健康所研究員張倩為大家詳細介紹這種人體裏含量最多的營養素——水。

## 體溫、代謝、潤滑都離不開水

水是人體中含量最多的成分,其中細胞內液約占總水的2/3,細胞外液約占1/3。血液中含水最多,為83%;肌肉組織中含水量也較多,為75%~80%;脂肪組織中含水量較少,僅為10%~30%。

人們常說,女人是水做的。但張倩告訴記者,從生理方面來說,男性身體的含水量高于女性。成年男性總體含水量約為體重的60%,女性



為50%~55%。原因在於,女性體內脂肪含量通常比男性多,因此含水量不如男性高。

隨著年齡增長,人體含水量呈降低趨勢。通常新生兒體內的水總量約占體重的80%,嬰幼兒約占70%,10~16歲的青少年身體含水量逐漸降至成人水平。40歲以後,由於體內肌肉組織減少,總體含水量也逐漸減少。一般60歲以上的男性含水量約占體重的51.5%,女性為45.5%。

水不僅是構成細胞和體液的重要成分,還參與物質代謝,使人體內新陳代謝和各種生化反應得以順利進行。水還有一個顯著作用是調節體溫,體內大量的水可以吸收代謝過程中產生的能量,並將其傳至皮膚表面,經蒸發或排汗散熱,以保持體溫恒定。另外,在人體關節、胸腹腔和胃腸道等部位也都存在一定量的水分,對器官、關節、肌肉、組織等可起到緩衝、潤滑和保護作用。

水的重要性還體現在,人一旦斷水比斷食死得快。人在斷食、祇飲水的情況下可生存數周,但如果斷水,祇能生存5~10天。這是因為機體在斷食情況下,所有體脂和組織蛋白質耗盡50%時才會死亡,而斷水至失去全身水分的10%~20%就有可能引起死亡。

## 感覺口渴時身體已失水2%

正常人每日水的來源和排出處於動態平衡狀態,在2500毫升左右。其中水的來源主要包括飲

水約1200毫升,吃的食物中含水約1000毫升,體內蛋白質、脂肪和碳水化合物代謝產生的內生水約300毫升。體內水的排出以經腎臟為主,約占60%(1500毫升),其次是經肺(350毫升)、皮膚(500毫升)和糞便(150毫升)。

張倩介紹,缺水最明顯的標誌是口渴和少尿。當失水達到體重的2%時,會感到口渴,這時身體已經明顯缺水;如果機體失水量繼續增加,除了口渴外,還會出現尿少、尿呈深黃色等信號,並且尿液顏色隨着缺水程度增加而加深。張倩強調,不要等到口渴了再喝水,因為此時機體已明顯缺水。長期水攝入不足可增加慢性腎病風險,影響泌尿系統健康;適當喝水則能提升飽腹感,利于肥胖人群減脂減重,並對新陳代謝產生積極的影響。

《中國居民膳食指南(2016)》推薦,普通成年人每天應飲水1500~1700毫升(7~8杯),其中女性1500毫升,男性1700毫升。推薦飲用白開水,成人可用茶水代替部分白開水。飲水方式應少量多次,每次200毫升左右。可以早晚各喝一杯,其他日常時間裏均勻分布。早上起床後喝一杯溫水可降低血液黏稠度,增加循環血容量;晚上睡覺前喝一杯水,也可預防夜間因隱形出汗和尿液分泌失水而導致的血液黏稠度增加。應盡量在進餐前喝水,避免飯後立即喝水,否則會衝淡胃液,影響食物的消化吸收。也要避免一次性大量、快速喝水,因為這樣會調度體內水代謝調節機制,



## 夏養心,午睡一小時

“心主血脉,與夏相應”,中醫認為,夏季屬火,火氣通心,人容易出現煩躁不安、失眠、心慌、胸悶、氣短等癥狀。因此,夏季要注重養心,可從兩方面入手。

**梳五經。**“梳五經”即“拿五經”,頭為“諸陽之首”,經常刺激頭部穴位能緩解疲勞,調動一身之陽,促進全身新陳代謝。具體操作方法是:五指張開,分別置于前髮際督脈、膀胱經、膽經的循行線上(中指位于頭部正中的督脈線上,食指和無名指位于頭部正中與額角之間內1/3處的膀胱經線上,拇指與小指位于頭部正中與

額角之間外1/3處的膽經線上),五指指尖立起,用力點按5~10秒,使點按處出現明顯酸脹感,再原地揉20秒。然後指尖放鬆,五指垂直向上移動約半厘米的距離,再次用力點按。如此反復,自前發際一直點按至後頭部顱底算一次,需要做20~30次。

**添午睡。**夏季晝長夜短,人們起得早睡得晚,容易睡眠不足,所以要適當增加午休時間,以一個小時為宜。切忌不要睡太長時間,否則會影響下午的工作效率。沒有條件午休的人,中午可以閉目養神30分鐘左右。

反射性增加尿液排出;甚至當短時期水攝入量過多而超過腎臟排出能力時,引起體內水過多出現水中毒。運動後或天氣炎熱出汗較多時,應及時補水。產後6個月內的哺乳期媽媽應每天額外增加飲水1000毫升。

## 食物中的補水高手

食物中的水分是每天補水的重要途徑之一,同時還能攝入其他營養素。所以我們不僅可以喝水,還可以“吃水”。張倩為大家推薦了8種高水分含量的食物。

**生菜。**含水96.7%,水分高、熱量低,多吃些也不用擔心體重問題。建議做成蔬菜沙拉或搭配三明治,既抵餓又補水。

**黃瓜。**含水95.8%,是名副其實的高水分食物。在炎熱的夏天,生吃一根黃瓜或將其做成沙拉,既清甜可口又解渴消暑。迷你黃瓜含水量與黃瓜相同,營養方面也差別不大,口感更嫩,可以當水果吃。

**櫻桃蘿卜。**含水95.4%,其口感脆嫩,可以直接蘸醬吃,也可以作為涼拌菜食用,非常開胃。櫻桃蘿卜不僅含水量多(94%),還含有豐富的胡蘿卜素(高達1440微克/100克),礦物質和膳食纖維含量也較高,因此吃蘿卜時不要丟掉蘿卜縷。

**番茄。**含水95.2%,生吃時口感酸甜軟糯,非常適合作為補水食物。番茄中含有豐富的抗氧化營養物質——胡蘿卜素、番茄紅素,並且鉀元素含量也較高,對健康十分有益。此外,櫻桃番茄,也就是小西紅柿,含水也在92%以上,口感更接近水果,維生素和礦物質含量還略高于普通番茄,算得上是物美價廉的健康補水佳品。

**芹菜。**早芹含水95.4%,西芹含水93.6%。芹菜中的不溶性膳食纖維含量較多,每100克西芹中可達2.2克,常吃對降低血壓、控制體重及預防便秘都有好處。

**西瓜。**含水92.3%,口感甜美多汁,是人人喜愛的解暑聖品。西瓜中胡蘿卜素和番茄紅素含量較為豐富,不過糖含量稍高,需要控制體重的人應適當限制食用量。

**草莓。**含水91.3%,維生素C含量為47毫克/100克,在水果中排名較高。

**哈密瓜。**含水91%,口感香甜,胡蘿卜素和鉀含量豐富,但含糖量略高,應控制好食用量。



## 高溫可能讓孩子變得營養不良

發表在《環境研究快報》上的一項新研究揭示,高溫對兒童營養不良和低質量飲食的影響,與貧窮、衛生條件差和教育水平差等傳統因素危害相同,甚至更大。這項研究是迄今為止規模最大的關於氣候變化與兒童飲食多樣性之間關係的調查。

飲食多樣性是聯合國提出的一種衡量飲食質量和微量營養素攝入量的指標,是通過計算在給定時間內食用的食物種類來衡量的。該研究由美國佛蒙特大學營養與食品科學專家主持。研究人員通過使用30年的地理編碼溫度和降水數據,以及社會經濟、生態和地理數據,考察了亞洲、非洲和南美洲19個國家的10.7萬名5歲及以下兒童的飲食多樣性。

結果顯示,參與研究的兒童在過去24小時,平均每人吃了3.2種食物。在新興經濟體或中國等相對富裕的國家,兒童飲食多樣性是平均水平的2倍多。研究還發現,亞洲、美洲中南部、北非、西非、非洲東南部等五個地區的飲食多樣性因溫度升高而顯著減少,高溫給飲食多樣性帶來的負面影響甚至大于教育、飲用水、衛生設施及減輕貧困等的積極影響。降水增多地區的兒童面臨同樣的問題。

研究者表示,除了滿足兒童當前的營養需求,決策者還需考慮氣候變暖情況,為改善兒童飲食做出長遠規劃。

## 明明做了防曬措施,為什麼還是曬傷了



長時間在烈日下曝曬會導致曬傷,嚴重的會有燒灼感,恢復起來也更難,需要10~21天才能痊愈。不少人疑惑,明明已經做了防曬措施為什麼還是曬傷了?

其實,問題還是出在防曬環節。防護不夠和防護不到位是主要原因。美國西奈山伊坎醫學院皮膚科認證醫生塞默爾·賈貝爾表示,防護不夠是導致曬傷的罪魁禍首——防曬霜需厚塗,塗層太薄很難發揮防曬效果。此外,防曬霜的防曬作用最多祇能維持兩小時,之後要及時補塗。塞默爾表示,沒有真正防水的防曬霜,一般帶防水標籤的防曬霜祇能在皮膚上停留40分鐘,高度防水的為80分鐘,仍需及時補塗。在陽光強烈的戶外,如果整天都泡在泳池裏或沙灘上,很容易會忘記時間,不補防曬,很容易就曬傷了。

防護不到位是曬傷的另一大原因。耳朵、鼻子、手背、腳面是曬傷的重災區,却也是最易被忽略的部位。孩子的皮膚更嬌嫩敏感,所以這種曬傷在兒童身

上更多見。

美國MSN健康網站總結了6個快速緩解曬傷疼痛的小妙招,大家不妨一試。

避免陽光直射。曬傷後最重要的是避免再接觸陽光,尤其是10:00~14:00這個時間段,最好避免外出或待在陰涼處。

多喝水。曬傷會使身體其他地方的水分聚往體表,易致脫水。

用冰袋冷敷。不要用冰袋直接接觸皮膚,用毛巾裹起來隨時冷敷。

把凡士林塗在水泡上。曬傷後若起了水泡,塗些凡士林即可,不要直接接觸水泡,更不要把它擠破。

厚塗無香型潤膚霜。把塑料水瓶放到冰箱裏,每隔2小時拿出來冷敷一會兒,配合潤膚霜或蘆薈膠,起到鎮靜傷處皮膚作用,保持濕涼。

不要使用非處方外用抗生素。以免導致接觸性過敏。

皮膚不再發紅疼痛,或開始脫皮都是曬傷要痊愈的信號,但要注意,不能用手直接剝落正要脫落的痂皮,否則會進一步傷害皮膚。如果出現大面積的水泡型曬傷,與燒傷的情況類似,易致人體脫水及感染,須及時就醫。

