



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

喝水的秘密



成年人的身體平均有**60%**是水分，因此充足的水分是人類生存不可或缺的。事實上，人體的每個系統都需要水分來運作。例如：營養輸送、維持血液循環和血壓、調節和保持體溫（透過流汗和呼吸）等，都不可缺少水分。

飲水好處

- 預防便秘
- 幫助消化
- 排出毒素
- 促進皮膚健康
- 增強免疫系統
- 有助於治療腎結石
- 調節身體溫度
- 保護器官和組織
- 將營養和氧氣輸送到細胞
- 維持電解質（鈉）平衡



脫水症狀

- 乾咳
- 感到頭暈
- 嘴唇和眼睛乾燥
- 深黃色小便
- 疲倦
- 頭痛
- 食慾不振
- 小便很少
- 口腔、舌頭感覺乾澀



← 每日攝水量計算 →

$$\text{體重 (公斤)} \times 30 \text{ (毫升)} \div 250 \text{ (毫升)} \\ = \text{每日建議飲用量 (杯)}$$

$$\text{例如：} 70 \text{ 公斤} \times 30 \text{ 毫升} \div 250 \text{ 毫升} = 8.4 \text{ 杯}$$

視乎工作或運動需要所排出的汗量，來適量增加水份的攝取。



蒸餾水Vs礦泉水分別

飲水 - 重量，也要重質。如果家裏的食水受到污染、有沉澱物或停水等問題，相信最快捷又方便的方法一定是買樽裝水飲用。到底五花八門的樽裝水，它們之間有什麼不同？我們選擇飲用時，需要注意什麼呢？

蒸餾水

經過多重過濾和蒸餾得來的水，沒有任何物質和營養素。一般水含有的礦物質在蒸餾的過程都流失了，所以是最純的水。

礦泉水

礦泉水通常是來自高山或地下泉水，因為水流經過岩石，故含有天然礦物質和其他微量元素。一般人會覺得比較「清甜」是由於含有較多礦物質。

酸鹼值

- 依據世界衛生組織《食用水水質準則》，飲用水的最佳酸鹼值範圍由**6.5至8**。
- 酸鹼值是表示水溶液酸性或鹼性的值，數值範圍由**0-14**，**0**至小於**7**為酸性，數值越小表示酸性越強，數值越大代表越鹼。

飲用樽裝水注意事項：

- 應向可靠的製造商或店鋪購買瓶裝水，不要購買過期或瓶身破損或樽蓋沒有密封的瓶裝水，並應盡快飲用已開蓋的瓶裝水。
- 免疫力較低的人士，應避免選擇一些未經蒸餾、逆滲透等方法處理過的瓶裝水。若飲用飲水機的桶裝水，應先將水煮沸。
- 照顧嬰兒的人士必須留意飲水機的水也須煮沸才可用以沖調嬰兒配方奶粉，沖調的水溫應不低於攝氏**70**度。沖調好的奶須先冷卻至適宜餵哺的溫度，然後盡快飲用。此外礦物質水亦不宜用來沖調嬰兒配方奶粉。