

水对人的重要性,你知道多少?

□文/半岛记者 陈源 图/本报资料图片

喝水是我们生活中重复了无数次的动作,人体中75%的成分都是水。古人云:药补不如食补,食补不如水补。而现代人却逐渐忽略和淡忘了水本身具有的保健作用。

食补不如水补

饮水过程中蕴含着很深的生命科学。随着人们的生活水平普遍提高,每当谈到饮食的重要性时,往往都在讲如何吃好,却忽略了更要饮好。水在人体内的作用不只是补充水分这么简单。因为水不止存在于血液中,成年人的大脑和心脏大约3/4是水,肺部有83%的水;就连骨骼,都有31%的含水量。所以,水在体内的作用也很多,不仅可以缓冲和润滑关节、还可以调控体温;滋养大脑和脊髓。研究表明,正确的喝水,除了能够保持人体的水平衡,还能降低中风的几率、控制糖尿病、减少患某些癌症的风险。

水是体液的主要组成部分,是构成细胞、组织液、血浆等的重要物质。水作为体内一切化学反应的媒介,是各种营养物质和物质运输的平台。水在人体代谢过程中充当着调控营养物质的媒体和代谢产物的输送载体,维持生命所需的营养在各自的代谢途径上的“航行”。

水是最有效的保健品



每天保证正确的饮水量,你的大脑思维和身体机能都会焕然一新。

水除了是生命体主要组成部分外,还参与人体新陈代谢的全过程,是体内营养物质运输和代谢废物排出的唯一载体,还是人体所需的七大类营养素之首,又是多种微量元素的重要来源。

水不仅仅具有解渴作用,还有促进健康、提高生命质量、缓解疾病和辅助治疗作用。而目前有很多人并不重视甚至不同意此观点,其实,健康的水是最廉价、最方便、最有效的保健品。

白开水,最具有特异的生物活性,能通过人体的细胞膜,并能很好地促进机体的新陈代谢,从而增强人体的免疫

功能;大多数喜欢喝温开水的人,新陈代谢状态好,肌肉组织中乳酸积累少,不易感到疲劳。总之,每天保证正确的饮水量,你的大脑思维和身体机能都会焕然一新。

为什么我们要喝好水

水的功能非常强大,由于水的溶解性好,流动性强,又包含于体内各个组织器官,水充当了体内各种营养物质的载体。在营养物质的运输和吸收、气

体的运输和交换、代谢产物的运输与排泄中,水都是起着极其重要的作用。比如,运送氧气、维生素、葡萄糖、氨基酸、酶、激素到全身;把尿素、尿酸等代谢废物运往肾脏,随尿液排出体外。此外,水还能够改善体液组织的循环,调节肌肉张力,并维持机体的渗透压和酸碱平衡。

在缺水的情况下做运动是有风险的。因为组织器官缺少了水的润滑,很容易造成磨损。因此,运动前的1个小时最好先喝充足的水。体内关节、韧带、肌肉等处的活动,都由水作为润滑剂。水的黏度小,可使体内摩擦部位润滑,减少体内脏器的摩擦,防止损伤,并可使器官运动灵活。同时水还有滋润功能,使身体细胞经常处于湿润状态,保持肌肤丰满柔软。定时定量补水,会让皮肤特别水润、饱满、有弹性。可以说,水是美肤的佳品。没有足够的水,毒素就难以有效排出,淤积在体内。其实,水不仅有很好的溶解能力,而且具有重要的稀释功能,肾脏排泄水的同时可将体内代谢废物、毒物及食人的多余药物等一并排出,减少肠道对毒素的吸收,防止有害物质在体内慢性蓄积而引发中毒。因此,服药时应喝足够的水,以利于有效地消除药品带来的副作用。

我们每天喝的水有这么重要的功效,选择安全、健康的水就显得尤为重要。现在普遍认为家用净水器是最安全、健康且性价比高的饮水方式。为了家人的健康,选择一台放心的净水器,不失为健康饮水的最佳选择。

任钦祖牌智能净水器 有效去除铅Pb污染

水,是生命之源,健康之宝,时刻离不了。人体85%是由水构成的,水质决定体质,喝好水才能少得病。

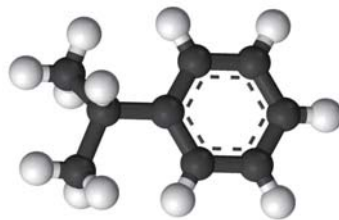
水中的杂质分为两类。一种是看得见的有害物质:泥沙、铁锈、虫卵、藻类等这些大颗粒的物质损伤肠胃,普通净水器就可以快速去除。另一种,是看不见的污染物,化工厂、化肥厂、养殖场等排放的污染物,肉眼难以辨别。特别是抗病能力较弱的老人和妇女,还有正处于长个子阶段的青少年儿童喝后容易引发疾病。为了大家的健康我们呼吁:保护地球,爱护环境,远离污染,关爱健康。

水质检测数据有106项,仅凭人的肉眼和舌尖感觉,是无法观测和判断

准确的,只有通过专业的仪器设备检测,然而大型水质检测仪器不可能进入家庭。

如何辨别净水器是否合格

我国著名的环保专家王建国指出:传统净水器基本停留在八九十年代的技术水平上,只能去除大颗粒物有害物质,对铅Pb、汞Hg、砷As、铬Cr等重金属和化学污染物却无能为力。不合格净水器构造简单,没有排污装置,只能手动刷洗,没有分离技术,不能产生尾水(俗称:废水)。不要看外观,一定要仔细辨认其过滤密度是否 ≥ 0.0001 微米,有水质专家指出,千万不要贪图小便宜,购买几十



元、几百元的龙头净水器,喝水是关系到全家人健康的大事情,千万不要马虎大意,更不要凑合着喝,不要拿自己的身体当过滤器。别等到生病了,才想到预防。健康不是第一,是唯一!

好水不贵 半价优惠
 年满50岁中老年人或退伍军人购机就打折

喝好水,就能少得病,拥有一个好身体,安享晚年,减少上医院的次数,不给家庭增加负担。使用智能净水器是迟早的事情,早用早受益。这世界什么都可以等,唯有健康和孝心不能等。



不请明星 自己代言
 用自己名字作商标 良心好水中国造

发明人任钦祖,三元钱创业,凭实干精神,克服万难,曾经创立了青岛最大的企业集团——红星电器,打造出琴岛夏普洗衣机、黄海电冰柜等重大项目。曾获全国五一奖章、劳动模范等荣誉和称号。

三十年研发智能净水器,又获得重大科研成果,行业领先,深受信赖。诚信,是任钦祖公司永远不变的承诺!

郑重承诺:可试喝一个月,水质达不到名牌矿泉水、山泉水标准,可全额退款退货。家中老机器已不能适应当前水质,可折价换新机。

购机送滤芯 不用花钱喝山泉 确实有点甜

千万不要忽略做饭用的生活用水,要占进入人体的80%以上

市南区中山路的刘先生说出心里话:以前喝大桶水,一般20块钱一桶,太便宜的咱也不敢喝。两三块钱一桶的山泉水,更让人不放心。送水工人经常送水不及时,还能碰上假牌子的大桶水,出现过黑作坊私自灌装的新闻。保质期是个大问题,两天喝不完,菌落总数就超标。关键是想用好水做饭,就是不方便,而且也不舍得用!做饭的水要占到进入人体的80%以上,可能用脏水。熬粥、下面条、煮水饺、蒸米饭,这些水都不能马虎。如果加上这部分生活上的用水,一天就得一桶,一天水钱就得20块钱,一个月就得600块钱,一年下来就是六七千!

怕青岛人现在喝的普遍都是黄河



水、长江水了,这些就是普通水而已,瓶装水3块钱一瓶,自来水3块钱一吨,水质能一样吗?如果不信,自己用个白纱布绑在水龙头上,3天下来,纱布就变黄

变黑了,早就不是年轻时候的水了。喝水比吃饭更重要,一定得重视喝好水。

刘先生表示,前两年,小区里安装了大个头的净水器,他买了不少水票,价格高不说,还得楼上楼下的跑,实在是不方便,关键是卫生指标也很让人担心。后来,国家将家用净水器列为绿色消费产品,就安装了一台家用的。可是,总感觉味道有点不对,氯气、漂白粉味都没滤掉,还有水垢。后来才知道买的其实就是个普通过滤器,也有效果,但只能过滤大颗粒的泥沙铁锈,对重金属、工业污染物根本起不了作用。

现在好了,用上了任钦祖牌智能净水器。再无后顾之忧,水质甘甜可口,不用再花钱买大桶水,能省不少钱。

热线电话 8982-7338
 8368-7391
 山东任钦祖电子公司 荣誉出品