

### 問 4：哪種水較有營養？

市面上出售的樽裝水五花八門，是否比食用水更有益呢？陳勁芝說，礦泉水（Mineral Water）、蒸餾水（Distilled Water）及溫泉水（Spring Water）的分別在於礦物質含量。礦泉水來自山上，含豐富礦物質；蒸餾水夠純無雜質，「樽裝礦泉水能提供的礦物質未必多，反而食物中提供的鈣、鎂及鈉比它還多；而且食用水只要煮沸，已足夠安全飲用，所以毋須刻意選飲礦泉水或蒸餾水。」市面上亦有加鈣樽裝水，可作為補充鈣質的第一選擇。



加鈣水

### 問 5：甚麼是「軟水」、「硬水」？

常說硬水及軟水，其實是指水的硬度，即礦物質含量。陳勁芝稱，「硬水」含較多鈣質及鎂質，「軟水」含較多鈉質。但硬度過高的水，於生活上頗為不便，例如硬水洗的衣物，其纖維易變硬及脆弱；硬水洗頭髮時，髮質會較硬；煲煮硬水後，水壺邊會結一層白邊的鈣化物；飲用過多硬水，牙齒較易患牙石。所以香港食水是經過處理軟化，屬「軟水」，只含有輕微礦物質。

### 問 6：怎樣煮水才健康？



據香港水務署指示，經濾水廠過濾處理後的食水，是可以毋須煮沸就可直接飲用，不過要確保大廈喉管保養良好，沒有生口情況下才可以，所以在未確定自己居住大廈喉管狀況時，最好煮沸後才飲用。

陳勁芝說，水最好只煲煮一次，如果不斷「翻煲」，水中礦物質就會不斷增多，不宜長期飲用。另外，沒有蓋好及置於空氣中的水，或曾飲過的水，廿四小時後就別再飲用。

### 問 7：過量飲水會中毒？

飲水過多中毒情況，其實較多發生在長時間會大量流汗的運動中，例如馬拉松。陳勁芝解釋，當運動中持續流汗時，血液中鈉質會下降，如大量飲水，就會進一步「沖淡」血液鈉質，這有可能發生腦積水，及腦部運作失常，嚴重的甚至昏迷，所以運動中最好補充含電解質的運動飲料。美國心臟協會曾發出警告，勿在運動後短時間內快速地「灌飲」大量水分，此動作對心血管有不良影響。

### 各種水的分別：

**食用水：**經過沉澱及過濾，加入氯氣消毒、熟石灰調校酸鹼度及氟化物保護牙齒

**礦泉水：**含礦物質的天然水，例如鈣、鎂、鉀及鈉，可來自雪山、高山或地下

**蒸餾水：**經過蒸餾處理後，去除礦物質及其他雜質後的純水

**溫泉水：**來自地下泉源的溫泉水，同樣含有礦物質



礦泉水

溫泉水

蒸餾水

### 問 3：甚麼時候要飲更多水？

做運動會流汗失水分，最好每小時補充一至三杯水，再根據運動的強度來額外增加。生病時發燒要平衡體溫，嘔吐及肚瀉後更要補充水分。另外，於冷暖氣房間及乘坐飛機時，皮膚會揮發水分，這都要額外補水。

「孕婦及餵母乳媽媽，要提供嬰兒水分及製造乳汁，需要補充更多水分；高纖飲食一樣，亦需要更多水分幫助腸臟蠕動。」陳說。



人體百分之七十是由水組成及運作，包括：幫助皮膚調節體溫，例如排汗散熱；濕潤腸道推送食物，完成食物及營養代謝過程；製造體液如汗液、尿液、唾液、胃液等來源；幫助排泄便秘等。所以，大家每日至少要飲八杯水。

究竟水有沒有營養？是否大人、細路都是每日要飲八杯呢？飲太少又有甚麼問題？今期就由營養師請你知！

# 最緊要 飲水



營養師陳勁芝



### 問 2：每日飲幾多杯水才足夠？

要計算每日飲水量，就要先看我們每日水分流失量。如一個成年人每日會從尿液中排走四至六杯半水，汗液會流失兩至四杯水，說話時唾液會損耗一至兩杯水，排便會排走三分二杯水，加起來共八至十三杯水。

「固體食物中可提供三至四杯水，而新陳代謝燃燒碳水化合物時亦可提供約一杯水，所以我們每日最少直接飲用約四至八杯流質水分，每杯約二百五十毫升。」陳勁芝說。



### 問 1：缺水有甚麼問題？

口渴是身體缺水的「警告」，再不飲水補充，身體就可能出現不適。陳勁芝指出，當身體流失水分1%時，我們會口渴；流失2%至5%時，會口乾、疲倦及頭痛；流失6%時，會體溫上升、心跳加速及呼吸急促；流失8%時，會頭暈、疲累、喘氣及脫水；流失10%時，會肌肉抽搐、舌頭脹大及記憶減弱；超過11%時，血壓及腎功能都會出現問題；嚴重至20%時，生命就有危險，身體機能不能正常運作。