

2011年公卫基础：四种水早上起床千万不能喝 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_655059.htm

四种水早上起床千万不能喝：久置的开水、盐水、饮料、自来水。健康的肌体必须保持水分的平衡，人在一天中应该饮用7-8杯水，特别是女性朋友，每天喝足够的水还可以让滋润肌肤，让皮肤变得更光滑。“一日之计在于晨”，清晨的第一杯水尤其显得尤其重要。但是女性朋友们注意了，早上喝水好，并不是喝什么水都好。这四种水，早上起床不能喝。早上喝水好，并不是喝什么水都好。这四种水，早上起床不能喝。久置的开水 开水久置以后，其中含氮的有机物会不断被分解成亚硝酸盐。尤其是存放过久的开水，难免有细菌污染，此时含氮有机物分解加速，亚硝酸盐的生成也就更多。饮用这样的水后亚硝酸盐与血红蛋白结合，会影响血液的运氧功能。所以，在暖瓶里多日的开水、多次煮沸的残留水、放在炉灶上沸腾很久久的水，其成分都已经发生变化而不能饮用了。应该喝一次烧开、不超过24小时的水。此外，瓶装、桶装的各种纯净水、矿泉水也不宜存放过久。大瓶的或桶装的纯净水、矿泉水超过3天就不应该喝了。盐水 有人认为喝淡盐水有益于身体健康，于是晨起喝淡盐水，这种认识确是错误的。喝淡盐水有利于健康不假，这对于夏天出汗后补充水分是必要的，可对于晨起补充水分来说非但无益，还是一个危害健康的错误做法。生理学的研究认为，人在整夜睡眠中未饮滴水，然而呼吸、排汗、泌尿却在进行中，这些生理活动要消耗损失许多水分。早晨起床时，血液已成浓缩状态此时如饮一定量的白开水可很快

使血液得到稀释，纠正夜间的高渗性脱水。再喝盐开水反而会加重高渗性脱水，令人备加口干。何况，早晨是人体血压升高的第一个高峰，喝盐开水会使血压更高，危害健康。饮料早上起来的第一杯水最好不要喝市售的果汁、可乐、汽水、咖啡、牛奶等饮料。汽水和可乐等碳酸饮料中大都含有柠檬酸，在代谢过程中会加速钙的排泄，降低血液中钙的含量，长期饮用会导致缺钙。而另一些饮料有利于排尿作用，清晨饮用非但不能有效补充机体缺少的水分，还会增加集体对水分的要求，反而造成体内缺水。果汁、牛奶、咖啡也不宜作为清晨的第一杯饮料，因为这些物质并不能提供此时机体最需要的水分，还会使机体在缺水的状态下就让胃肠进行消化和吸收工作，不利于身体的健康。自来水有人习惯早晨起来打开水龙头，接一杯自来水来喝，这是不对的。停用一夜的水龙头及水管中的自来水是静止的，这些水及金属管壁及水龙头金属腔室会产生水化反应，形成金属污染水，并且自来水中残留微生物也会繁殖起来，这种水含有大量对人体有害的物质，还可能藏着威胁人类健康的一种急性呼吸道传染病菌-军团菌。因此，清晨拧开水龙头，最初流出的自来水是不可饮用的死水，所以有这种习惯的人请马上纠正，以免损害自己的健康。

小编推荐：[#0000ff>2011年公卫考点：食品添加剂与食品安全](#) [#0000ff>2011年公卫执业医师考试：我国的营养状况](#) [#0000ff>2011年公卫基础：伏天夏日西瓜防暑小常识](#)

特别推荐：[#ff0000>2011年公卫执业医师考试大纲](#) [#0000ff>考试时间](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com