

《中国居民饮水指南》

图书基本信息

书名：《中国居民饮水指南》

13位ISBN编号：9787506671040

10位ISBN编号：7506671042

出版时间：2013-3

出版社：中国标准出版社

作者：北京公众健康饮用水研究所

页数：55

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《中国居民饮水指南》

内容概要

《中国居民饮水指南(简编版)》由北京公众健康饮用水研究所编著。《中国居民饮水指南(简编版)》以先进的科学证据和第一手调查资料为基础，密切联系我国居民饮水的实际，可给居民提供最基本、科学的健康饮水信息，对各年龄段的居民和具有不同特点人群的居民合理选择、科学饮水，避免因不合理的饮水造成对身体的不良影响，以致引发疾病具有普遍的指导意义。

《中国居民饮水指南》

书籍目录

第一篇水与生命 导读 1水与人体组成 2水的生理功能 3水在人体内的动态平衡 4水与人体电解质平衡 5水与认知 第二篇水与健康 导读 1水的健康功效 2水中矿物质与人体健康 3水中微量元素与人体健康 3.1氟 3.2钒 3.3偏硅酸 3.4重碳酸盐 4水与非传染性慢性疾病 4.1水与心脑血管病 4.2水与肥胖 4.3水与便秘 4.4水与疼痛 5水与长寿 2人体水的来源与排出 3人体的饮水量 4人体水缺乏与水中毒 5特殊人群应激条件下的饮水 5.1应激条件下饮水量 5.2婴儿的饮水与补水 5.3慢性代谢障碍病人的饮水 6人体脱水及其危害 第四篇科学饮水 导读 1科学饮水方式 2不同人群的饮水指导 2.160岁以上老年人饮水指导 2.2孕妇饮水指导 2.3婴幼儿饮水指导 2.4青少年饮水指导 2.5运动员饮水指导 2.6农村饮水安全指导 3相关饮品的饮用指导 3.1牛奶 3.2豆浆 3.3茶 3.4咖啡 3.5饮料 3.6汤 第五篇饮水安全 导读 1饮水安全和安全饮用水 2饮水污染及其危害 3主要饮用水安全 3.1自来水安全 3.2矿泉水安全 3.3纯净水和蒸馏水安全 3.4桶装水安全 4家庭净水器安全 5家庭饮水机安全 6饮水杯安全 7社区自动售水机安全 第六篇饮用水类型与选用 导读 1饮用水分类 2饮用水相关标准 3各类饮用水选用 3.1自来水饮用 3.2天然矿泉水 3.3天然泉水 3.4雪山冰泉水 3.5纯净水与蒸馏水 3.6矿物质水 3.7功能水 3.7.1电解水 3.7.2苏打水 3.7.3海洋深层水 3.7.4低氘水 3.7.5高氧液 4瓶装饮用水与饮料选用 第七篇公众饮水现状与热点问答 导读 1公众饮水现状 1.1日常饮水方式不科学，饮水量严重不足 1.2缺乏饮用水分类和标准的基本常识 1.3不了解水的生理功用，健康水消费总量严重偏低 2公众饮水热点问题解答 2.1饮水是为了解渴，口渴时才喝水？ 2.2水喝得越多越好？ 2.3喝饮料与喝水是一样的？ 2.4冬天冷可以少喝水？ 2.5多喝矿泉水会造成结石吗？ 2.6矿泉水能加热吗？ 2.7矿泉水会变质吗？ 2.8矿泉水都有溴酸盐吗？ 2.9越贵的水越好吗？ 2.10肉眼看到瓶中有杂质，说明水不干净吗？ 2.11吃药能用矿泉水送服吗？ 2.12瓶装水可以反复烧开吗？ 2.13喝水是多多益善吗？ 2.14净水器的滤芯使用时间越长，质量越好吗？ 2.15净水器价格越高越好吗？ 2.16哪些水不能饮？ 第八篇重要参考资料

章节摘录

版权页：插图：3 相关饮品的饮用指导

3.1 牛奶 牛奶消化率高，富含蛋白质、维生素和一些矿物元素，是适宜的营养饮品。但是牛奶含钠高于母乳，婴儿饮用时要注意补水；牛奶含铁量低于母乳，以牛乳为主的婴儿注意补充铁含量，防止发生牛奶性贫血症。婴儿有乳糖不耐受者，饮用时要加以注意。主要以牛乳喂养的婴儿，最好选择矿物质含量适中的水作为婴幼儿专用水，注意水中钠含量应低于 20mg/L ，钙含量为 $20\sim 30\text{mg/L}$ ，镁含量 10mg/L 左右。

3.2 豆浆 豆浆营养丰富，几乎含有大豆中的全部成分，包括丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素等。营养价值与牛奶相似，钙含量和消化率低于牛奶，是身体虚弱、病后恢复期病人理想的营养饮品。豆浆必须在煮沸后饮用，并宜加放蔗糖。喝豆浆与服用抗生素的间隔时间最好在 1h 以上。豆浆一次不宜喝得过多，每天 $300\sim 500\text{mL}$ 即可。不宜用鸡蛋冲豆浆喝。胃炎、胃溃疡、肾病、急性胃炎和慢性浅表性胃炎者不宜食用豆制品。不能空腹喝豆浆。

3.3 茶 茶叶中含有茶多酚、氨基酸、茶多糖、咖啡因等多种对人体有益的物质，经常适量饮茶有益人体健康。我国历代医药书籍中的记载以及现代医学对茶叶的保健功能进行大量研究，概括起来茶的保健功能为：兴奋解倦、益思少睡、消食祛痰、解毒止渴、利尿明目、增加营养、解酒杀菌、抗衰老、抗癌、防止艾滋病、抗凝血、抗血栓、降糖、增强免疫力、助消化、强心解痉等。国内对茶叶研究的最多的是茶多酚、茶多糖和生物碱等。茶叶中的一些物质容易被氧化，因此沏茶用水应选择一些还原性好、矿物质含量适中的水，总矿物质含量 200mg/L 左右的水可以有效析出茶叶中的有益物质。茶叶中含有咖啡因，具有利尿和兴奋作用，同时茶叶中含有鞣酸，会影响铁的吸收，所以老年人和儿童适宜饮用淡茶水。一般空腹和临睡前不应饮浓茶。饮茶器具有助于提高茶叶的色、香、味。不同的茶叶可以选择不同的茶具，绿茶可以选用瓷器或玻璃器具，铁观音等可以选择紫砂茶具。沏茶水温影响茶叶饮用品质：绿茶水温以 $80\sim 90$ 为宜，铁观音的水温以 100 为宜，红茶或普洱茶更要注意水温和浸泡时间。

《中国居民饮水指南》

编辑推荐

《中国居民饮水指南(简编版)》由中国标准出版社出版。

《中国居民饮水指南》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com