



Hi~主人您好
我是水

营养素热知识

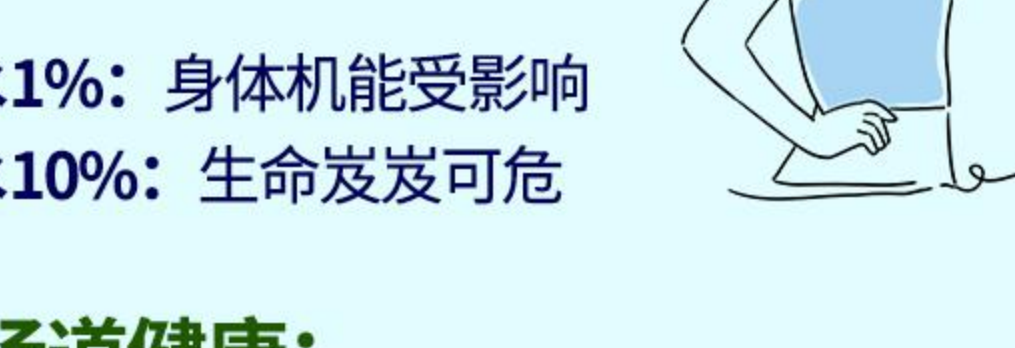
喝水，也有一套“健康经”



为何我们的身体
离不开水？

◎生命之源

人体的 70% 由水构成，重要器官如大脑、肺、心脏含水量达 80%，血浆中水含量高达 92%。



◎生理功能

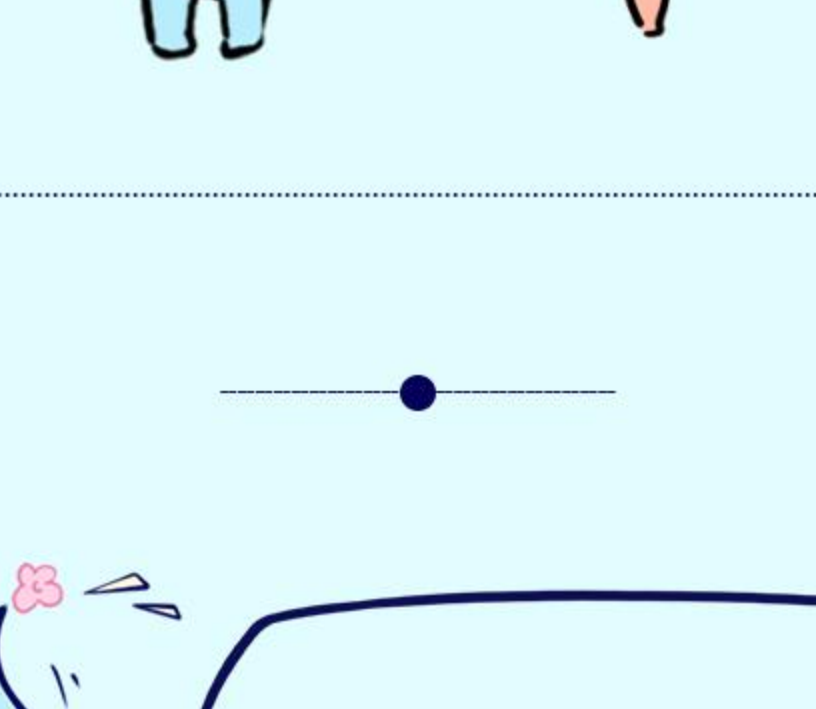
水参与细胞构成、体温调节、新陈代谢等。

失水1%：身体机能受影响
失水10%：生命岌岌可危



◎肠道健康：

水有助于食物消化、营养吸收、预防便秘，并有利于体重管理。



全球饮水危机：
您的水真的安全吗？

2023 年 NHMS 调查结果显示，每五个成年人中就有一个人的每日饮水量不足。



根据世界卫生组织的数据显示，发展中国家的 80% 疾病与水质不良相关：

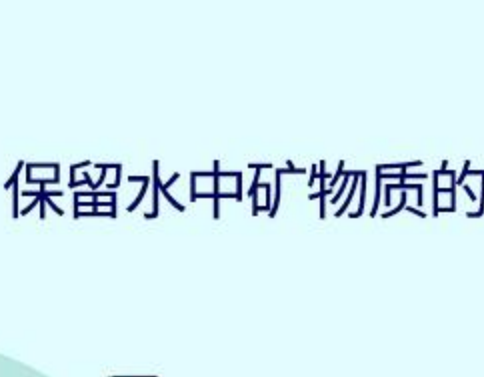
河流污染：

马来西亚河流污染严重，饮用水质量下降，可能含有重金属、砷化物、氰化物、亚硝酸盐、有机污染物等有害物质。



纯净水问题：

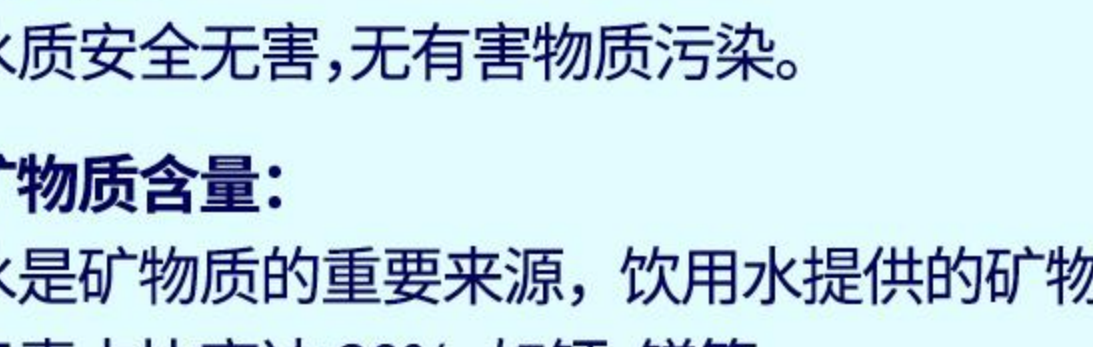
虽然纯净水去除了有害物质，但也去除了所有矿物质，导致营养流失，引发营养不良、骨质疏松及免疫力下降等问题。



聪明饮水指南
这样喝水更健康

★净水器建议

建议安装只去除有害物质，保留水中矿物质的净水器，保障饮用水安全。



★选择健康好水的标准

安全性：

水质安全无害，无有害物质污染。

矿物质含量：

水是矿物质的重要来源，饮用水提供的矿物质元素占比高达 20%，如钙、镁等。

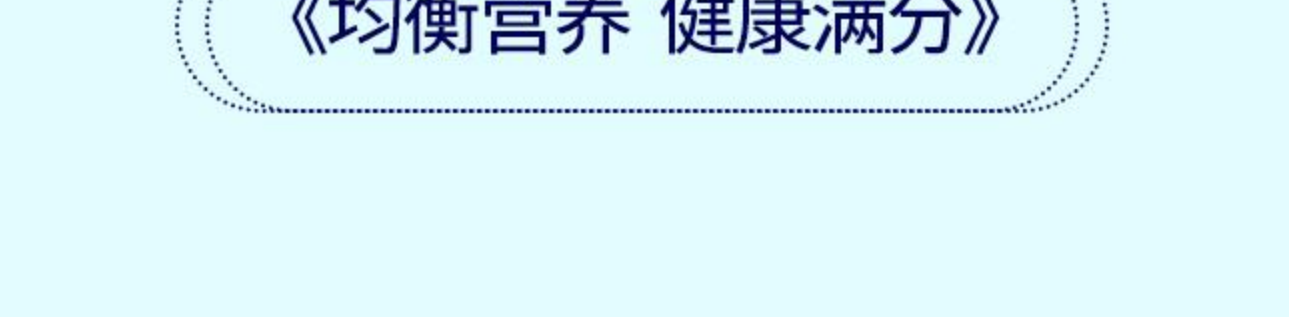
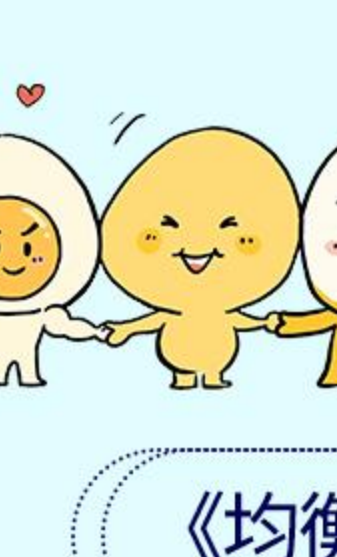
矿物质吸收率：

健康好水中的矿物质更易被人体吸收，吸收率可达 90% 以上。



★每日饮水量

每人每天至少要喝 6-8 杯（每杯 250 毫升）白开水，即使没有口渴的感觉，也要饮水。



《均衡营养 健康满分》