

# 吃饭时能不能喝水？隔夜水会致癌？真相来了

## “每天8杯水”是否有科学依据？

北京大学公共卫生学院副研究员张娜表示,8杯水有一定的科学依据,但欠缺严谨,应该考虑杯子的容量。我们平常所说的“8杯水”,杯子容量指的是200~250毫升。

《中国居民膳食指南(2022)》介绍,我国成人的饮水量中位数为1488毫升,其中男性为1679毫升,女性为1370毫升。在温和气候条件下,轻体力活动水平的成年男性每天喝水1.7升,成年女性每天喝水1.5升。如果按1杯水约200~250毫升计算,大致就是每天8杯水。

## 你每天需要喝多少水？ 这个简单公式一算便知

科学补水要参考什么量呢？一个简单的公式可以参考——

人每天需要的水量=代谢消耗的水+排泄(呼吸、出汗、尿液、粪便)出去的水。

北京大学公共卫生学院副研究员张娜:“从理论上来说,我们每消耗1000卡能量,需要1~1.5毫升水。比如一个成年人日常消耗的能量约2000千卡,需要的水分就是2000~3000毫升。”

那么,每天间隔多久喝一次水比较科学？一次应该喝多少？专家表示,很多人觉得口渴了再喝水就行,实际上等到口渴的时候,机体已经开始对口渴和缺水的状态进行调节了,此时尿液渗透压已经升高,建议维持主动、规律的饮水方式,比如每隔两个小时,喝200毫升左右水。

## 喝水太多会“水中毒”？

水中毒是指短时间喝水量超过了肾脏代谢能力,导致体液浓度降低,血浆钠离子浓度减少,血液稀释,血浆蛋白质总量、血红蛋白、红细胞比积减少等问题。那么,喝水太多真的会水中毒吗？

医生表示,短时间内大量、快速饮水,可能会超过肾脏排泄速率,从而引发水中毒症状,包括细胞水肿、脑压上升、肺充血、肾脏损害、肌肉损害等,甚至有生命危险。

医生提醒:单次大量喝水有可能加重肾脏负担,因此肾功能不全人群需要注意;运动员或高温作业者,建议分次饮用含有电解质的水,过量饮水容易诱发饮水后的电解质紊乱。

## 吃饭时能喝水吗？

我们日常生活中,经常听到一种说法,“吃饭的时候不能够喝水,会稀释胃液”,这种说法准确吗？

北京大学公共卫生学院副研究员张娜:“其实这也是一个谣言,我们平常吃饭时,吃进去的蔬菜或汤类本身也含有水分,因此正常的饮水并不会稀释胃液,导致我们对食物消化吸收能力降低。”

## 喝含糖饮料等于喝水吗？

日常生活中,也有一些人不爱喝没有味道的水,喜欢喝一些含糖饮料,但实际上,喝含糖饮料并不补水。

北京大学公共卫生学院副研究员张娜介绍,有很多科学研究比较了含糖饮料和水对于改善水合状态的作用。

喝水可以调节机体的水合状态,让身体维持一个好的状态;含糖饮料尽管也是液体的补充,但它对水合状态有着负面影响。也就是说,喝含糖饮料可能反而会增加脱水风险,同样是液体,它们的补水能力和效果有很大差别。

## 干滚水、隔夜水致癌吗？

喝开水是很多人的生活习惯,有一种说法是“煮沸了很多次的干滚水不能喝,有致癌风险”,还有一种说法“反复煮沸超过2次的水,亚硝酸盐暴增40倍”。干滚水、隔夜水到底能不能喝呢？

北京大学公共卫生学院副研究员张娜:“干滚水和隔夜水并不会致癌。其实大家关注的重点,主要在于这两种水里含有亚硝酸盐,但其实充足的量变才会引起质变。随着煮沸次数增加、放置时间增加,水中的亚硝酸盐含量确实会增加,但是增加的量并不足以对健康产生很大的风险。”

一般来说,干滚水、隔夜水并不会对人体造成危害。但是,如果一杯水长时间放置或受到细菌污染,就有可能会对人体造成危害。

提醒大家:开水很烫时不要喝。研究表明,饮用过热的饮料会对食管黏膜造成损伤,长期饮用可能会导致黏膜细胞的异常增生,最终可能会发展成癌症。

## 白开水、淡盐水、蜂蜜水…… 晨起第一杯水喝啥更健康？

大多数人早上起床后都会喝一杯水。白开水、淡盐水、蜂蜜水、柠檬水、苏打水,到底该喝哪种水呢？



淡盐水:不推荐喝。根据居民营养调查结果显示,我国居民盐的摄入量已经远远超过了5克的限制,没有必要再额外补充盐。

蜂蜜水:蜂蜜中70%以上的成分都是糖,饮用蜂蜜水会增加高血糖风险。对一些特殊生理阶段的人群,或者本身胃肠道功能较弱人群来说,不推荐喝蜂蜜水;胃肠功能比较弱的老年人,也不推荐晨起喝蜂蜜水;一岁以内的小宝宝,也不建议喂蜂蜜水。

苏打水:苏打水呈弱碱性,晨起空腹状态不适合喝苏打水。

柠檬水:空腹喝柠檬水,可能会刺激胃部,不适宜胃溃疡患者。

白开水:晨起一杯水的最佳选择是饮用白开水,水温以接近体温为佳,喝水量最好在100毫升左右。

正确喝水,牢记这5点:不要等口渴了才喝;水温在35~40℃最适宜;小口慢喝,别大口猛灌;千万别用饮料代替喝水;即使天热也尽量少喝冰水。

据央视

## 我国科学家计划打造“数字肾脏” 让肾脏疾病“清晰可见”

据新华社(记者阳娜 魏梦佳)北京大学科研团队日前在国际上发布一项“肾脏成像组计划”,拟通过多模态成像技术与人工智能算法,率先构建全肾脏数字图谱。据悉,这一“数字肾脏”能使肾脏疾病机理更“清晰可见”,为肾脏疾病的精准诊断、新药研发、精准治疗提供全新方向。

慢性肾脏病严重影响生命健康。由于病征不明显、检测手段相对单一等,慢性肾脏病患者通常难以在患病早期确诊,一旦出现症状通常已进入病中晚期。

为攻克此难题,北京大学国家生物医学成像科学中心与北京大学第一医院共同发起“肾脏成像组计划”,以期突破传统病理检测局限,以“数字肾脏”为精准诊疗建立多维度评估体系。

项目负责人、北京大学第一医院副院长杨莉介绍,“数字肾脏”的特点是动态仿真且多维可视,“通过多种技术手段,可让肾脏从分子细胞水平到整个器官运行都直观可见,并整合多模态成

像,绘出真实肾脏的内部结构和动态演化过程。”

杨莉介绍,在临床上,“数字肾脏”平台也可帮助精准定位病灶根源,并结合患者临床数据构建个性化数字模型,为患者筛选最优治疗方案,从而提升肾脏疾病早期诊断能力和个性化诊疗水平。

根据计划,科研团队将在3年内先构建动物的“数字肾脏”,10年内实现人类“数字肾脏”,并在临床肾脏病诊疗过程中应用。目前,联合团队已绘制完成超声、核磁共振、CT和病理等模式下的成像数据图,并对各模态成像数据进行整合。

“肾脏成像组计划”近日发表于学术期刊《国家科学评论》。北京大学国家生物医学成像科学中心主任、中国科学院院士程和平认为,该计划作为国家成像中心首批重大项目之一,不仅为肾脏病研究开辟了新路径,还将为其他器官的数字建模提供重要参考。



守护肾脏健康 新华社发 王威 作

## 关于公布交通技术监控设备设置地点的公告

根据道路交通安全管理需要,拟在潞州区设置车载移动执法取证设备(晋D3058警),按照《中华人民共和国行政处罚法》《中华人民共和国道路交通安全法》等法律法规有关要求,现将相关设置地点向社会公布,请广大交通参与者自觉遵守道路交通安全法律法规。

长治市公安局交通警察支队二大队  
2025年3月17日

地点	违法行为	备注
潞州区	机动车违反规定停放、临时停车,驾驶人不在现场或者虽在现场但驾驶人拒绝立即驶离	车载移动执法取证设备(晋D3058警)