

## 六個壞習慣 讓喝水變得不健康

喝水長期以來被認為有益健康。根據世界衛生組織統計，全球每年有三百萬人因為水源不足、不乾淨等因素死於相關疾病與感染症。

儘管多喝水有益健康，但還是有一些喝水的習慣應該要注意：

### 1. 常喝瓶裝水：

部分研究已經證實，可以在塑膠瓶裝水中發現雙酚 A 這種化學物質，導致健康危機，特別是幼兒。

幸運的是，現在已經有越來越多不含雙酚 A 的瓶子；但仍有一些報告顯示，這種瓶子如果暴露在日照或微波爐中，還是可能釋出一些不明化學物質到瓶裝水中。

### 2. 瓶子沒洗乾淨：

瓶子重複使用非常環保，但不見得一定乾淨。細菌喜歡居住在溫暖、潮濕的環境，瓶子正符合這種條件。

經常以溫水和溫和清潔劑洗瓶子是必要的，當然也必須打開瓶蓋，維持瓶內乾燥。

### 3. 直接飲用生水：

特別是如果水管或蓮蓬頭的管線不乾淨，很可能直接把細菌喝下肚。

### 4. 相信所謂天然水：

在標榜天然口味的純水中，仍然可以發現包含人工甜味添加劑等 12 種成分。

### 5. 一次猛灌太多水：

雖然這種機會很少，但確實有人可能一次攝取太多水分。水分太多容易導致低鈉血症，當人體中的鈉含量太低，細胞會開始膨脹，沒有治療的話會導致癲癇發作與昏迷。

### 6. 喝進殘留咖啡因：

咖啡因可以幫助提神，在睡眠不足的情況下提高注意力，但部分公司生產的瓶裝水中可能含有咖啡因，如果大量攝取，就可能導致咖啡因過量。

\* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mag.udn.com> >

\* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。