

水是最重要的營養素

營養學博士 楊乃彥教授

所有的營養學教科書，介紹人類所必需的營養素時，水常被放在最後而且所占的頁數也是最少。但是大家都承認水是生命的源頭，因此最為重要，所有的其他營養素都必須溶在水中才能被吸收利用。

一般的營養學教科書介紹營養素時，習慣先介紹醣類、蛋白質、脂質三種需要量大並且能夠產生熱量的營養素，之後再介紹需要量較少的維生素、礦物質，最後才談到水。

無論是重要性、需要量而言，水都應被放在第一位。當這六種營養素缺乏時，人類最無法忍受的也是缺水。缺水時身體所受的影響、衝擊最大、傷害遍及全身每個細胞、只需數天就會造成致命的危險。

其他的營養素重要，但缺乏時所導致的症狀一般較為緩慢，可能需時數月甚至數年之久才會出現嚴重的缺乏症狀。

水受忽視的原因

現代人每天享受自來水的方便，以及水資源在地球上比其他營養素豐沛，常使人們誤會水資源可以用之不盡、取之不竭。其實，研究水的專家們都會憂慮在環境污染日趨嚴重的今天，人類可利用的淡水正在快速減少之中。

水雖然具有諸多神奇的化學、物理和生理的性質，水的外觀卻很簡單、平實、容易受到忽視。

研究水的專家們也都會承認看似簡單的水，卻是很不容易研究的物質，因此研究水的專家們並不多。我們對水的瞭解不夠，許多脫水所造成的症狀例如便秘、血壓高、疼痛等常被誤認為是疾病，以藥物治療只能減輕症狀，只有供應體內足夠的水，才能根本改善。當然，症狀的原因常不只一種，還有其他因素，例如便秘除了可能缺水之外，還有缺乏纖維、運動不夠、壓力太大等因素。但是，每天喝足夠的好水，自然能滿足身體最重要、最基本的需求，也是最簡單使身體回歸正常的方法，各種不舒服的症狀自然消失。

營養素是身體維持生命所必需的，必需每日由飲食中提供，幫助身體正常運作，甚至在生病時也能夠協助身體痊癒。歷經千萬年優勝劣敗的進化過程，人體天生具有自我調整的自癒能力。生病時，先由改善生活與飲食開始，給身體自癒的機會。喝好水，是引導自癒機轉的第一步。

現代人迷信吃藥，大多數藥物都會造成營養素的吸收利用失調，甚至打亂生理代謝，把小病變成更難治的大病。因此，注重養生保健的古人主張「藥補不如食補、食補不如水補」、「一針二灸三湯藥」，藥物乃不得已的最後選擇。水在體內佔的比例最高，約為 60 至 70%，因此水份的補充至為重要。

脫水造成身體老化

經過長期的觀察發現身體老化時，細胞的含水量會大為下降。年輕時，體內的水分高達 70%，可是老年時可能降低為 50%。在老化的過程中，每隔十年，體內的水分会減少 3 至 6

公升之多。難怪老年人看起來像是洩了氣的皮球，增加了太多的皺紋。

老年人的感覺靈敏度下降，渴與餓的感覺也降低，自然喝的少也吃得少，水分和體重都隨之減少，因此，不可「渴了才喝水」，常為時已晚。感覺口渴時體內可能已缺少三杯水，通常人們只喝一杯水就覺得夠了，其實身體仍然缺兩杯水。

即使是年輕人，如果身體常處在脫水的狀態，細胞與組織將提早老化。水在體內的功能甚多，可以運送養分又能排除廢物。當身體長期脫水，得到養分和排出廢物的能力都不良，細胞得不到足夠的養分又累積了太多的毒素、廢物，細胞將處在病態或老化的狀況。解決之道就是每天供應足夠的好水，以加速廢物的清除，細胞自然恢復生機。

水是血液的主體

身體的血液四通八達，攜帶身體所需要的各種養分和氧，送往各個細胞，再將細胞內的代謝廢物送往肝臟和腎臟處理後再排出體外。

血液中的紅血球、白血球、脂蛋白、各種養分都必需懸浮或者溶解在水中，靠著水的優良運送功能才能達成各自的功能和任務。

當身體缺水時，血液的黏稠度增高，不只影響血液的擴散功能，血液中的酵素和蛋白質的功能都無法充分發揮。因此，水不只是血液最主要的成分，也是血液眾多功能的最重要因素。

身體無法儲存水

對於各種營養素而言，身體有不同的儲存能力，例如脂溶性維生素 A、D、E、K 在體內的儲存能力比水溶性的維生素 B 群和 C 要好得多。

身體也能夠把多餘的熱量以脂肪的形式儲存以備不時之需。可是身體並沒有儲存水的能力，必須不斷地供應。為何身體能儲存眾多營養素，卻無法儲藏最重要的水分？因為身體不斷地製造代謝物，必需溶解於水中排出，無論是尿液或汗水，都含有代謝廢物，必需持續地排出。只有水，有能力維持身體潔淨，為了維持生生不息的細胞，水必須經常有進有出。僅需 18 天之久，體內的水分就可換新，可見水對身體的重要性。

水的功能

所有的營養素在體內都肩負著重要功能，而水的功能更是與生命休戚相關，影響廣泛。

一、

水能夠維持體溫：為了維護正常的生理和生化功能，身體的溫度必須維持在攝氏三十七度。因為水能夠吸收大量的熱，有穩定體溫的優越能力，幫助身體抵擋環境的溫度變化。當汗水蒸發氣化時，散熱能力很強，保護身體夏日不致中暑，而流汗之後只需補流水分即可。

二、

水是良好的溶劑：水的溶解能力很強，各種代謝反應得以在以水為主的體液中進行。各種營養素得以溶解在水中進入細胞，代謝所產生的廢物也可溶解在水中再經由皮膚、大腸、腎臟和肺臟排出體外，都因水有很強的溶解能力。表面張力低的水，溶解能力更佳。

三、

水的附着力強：水分子具有很強的附着力，有助於食物的吞嚥、器官與關節的潤滑，保護身體器官減少衝擊和損傷。表面張力低、分子團小的水，吸附力較佳。

四、

協助電解質與酸鹼平衡：細胞內外電荷的平衡必需依賴溶解在水中的鈉、鉀、鈣、鎂等帶正電荷的離子以及氯、磷酸根、重碳酸根、硫酸根、有機酸根等帶負電荷的離子在水中的適當濃度，也就是電解質的平衡。

體液的酸鹼值對於酵素的活性非常重要，例如血液的酸鹼值的 pH 必須維持在 7.35 至 7.45 之間，太酸（低於 6.8 以下）或太鹼（高於 7.8 以上）都會危及生命。每天飲用的水的酸鹼值也不宜太酸或太鹼，以免增加身體的負擔。

身體能夠維持在最佳的生理恆定狀態，端賴水的諸多神奇特性，身體必需有足夠的水分才能協助身體長期維持在奇妙的恆定狀態。所以身體必需不斷地補充水分的流失，避免身體缺水。

從小養成喝水的好習慣

婦女懷孕時必須喝足夠的好水以保護胎兒不缺水，才能保障胎兒的健康。

嬰兒喝奶之後也應餵水，避免缺水所可能造成的便秘等不適現象，同時養成喝水的習慣，有助於維持血液中的生理物質在適當的濃度。

嬰幼兒成長快速，新增加的細胞含 75% 的水分，如果沒有適度的補充水分，身體會處於脫水狀態，血液中的組織胺濃度過高就可能引發過敏現象。

孩子的父母親可以檢查小孩尿液的顏色，顏色深的尿液顯示尿液的濃度太高，身體缺水，應該立即補充水分。

孩子們自幼就應養成喝白開水的習慣，不要給孩子喝各種飲料。市面上以口感為重的飲料太多，許多成分不明或含有不利幼兒的化學成分，例如咖啡因、不當添加物、糖分等，常會造成孩子過動症狀。如果飲料所含利尿劑過多，反而會造成身體缺水。夏天，孩子喜歡喝冷牛奶解渴，牛奶會增加血液的黏稠度，無法取代水分的補充。口渴時、缺水時，白開水才是身體所需要的。

選擇適當的好水

水已被商品化，一般民眾到了百貨公司的水機展示區常感到無所適從，琳瑯滿目功能各異的水機聽起來都很神奇，有的揚言是太空人用的高科技水；去體內酸毒的鹼性離子水；可補充鈣質的鈣離子水；臭氧殺菌水；保證無任何雜質的蒸水；絕對小分子的奈米水；補充身體能量的能量水等，到底那一種是適合人們每天飲用的水？

選擇水的原則和食物很類似，人類是大自然孕育的，適合來自大自然的食物與水，因為這就是我們祖先世代所喝的水。

因為日本人是全球最長壽的民族，清淡自然的日式飲食受到注意；地中海地區的居民罹患心血管等慢性病的機率較低，以蔬果、海鮮、橄欖油為主的地中海飲食也被推崇。因為這些地區的居民都能保有傳統的自然飲食，極少接受科技導向的加工食品。加工食品泛濫的地區也就是肥胖和各種慢性病（又稱食源病）盛行的地區。

同樣的道理，全球著名的長壽村的居民所飲用終生的水，都是當地的自然水。而這些水都

具備類似的條件：沒有污染的小分子團水、沒有病原菌、有害菌、含有天然的礦物質和微量元素、表面張力低、氧化還原電位低、有適度的溶氧量、微鹼性、口感佳、有能量、冰結晶攝影呈完美六角形等（詳見「健康好水的標準」章節）。這樣的水經過當地人飲用了千百年，居民們健康長壽就是最佳的臨床證明。

畢竟水在人體的比例高達 70%，影響健康至鉅，不要拿飲用水開玩笑，還是遵守傳統，保守些較安全。現代科技常是雙面刃，有利也有弊，短期好像有利，長期可能受害，因為我們對自然界、人類生理的瞭解都不夠，現代科學仍太浮淺，常犯了只知其一不知其二的毛病。在科技加工的食品方面，我們已累積了太多的經驗。

各種科技水各有其特殊用途，適合實驗室、晶圓廠、醫院、美容院等場所使用，但是並不適合人類日常長期飲用。這些經過科技處理產生的水，有其特定用途，因為和自然界的水相當不同，不一定適合各種體質的人飲用，其安全性值得懷疑。這些科技用水、醫療用水發明的時間仍然很短暫，沒有經過眾多的人長期飲用的經驗，不如自然界的好水安全可靠。

多喝好水自然健康

美國的貝曼格利（Batmanghelidj）醫師多年來在伊朗和美國推展水療，用水給病患治病，效果很顯著。他建議偏頭痛、背痛、消化不良、胃灼熱、關節炎、氣喘、血壓高、血糖高、過食、心絞痛、過敏症的病患，只要常喝足夠的水就能減緩病痛，因為這些病可能與身體長期慢性脫水有關。貝曼格利醫生以其仁心仁術多年的體驗與觀察，寫成以水治病的相關論文，分別發表在「伊朗醫學會期刊」以及美國的「臨床消化醫學期刊」，後來又寫了兩本暢銷書，引起廣大的迴響，也收集了許多喝水治病的見證，印證了「水為百藥之王」和「藥補不如食補、食補不如水補」的古諺，對醫藥泛濫、怪病特多的現代人應該是很好的啓示。

號稱發達的現代醫學過份重視利潤高的藥物治療、手術等部分，對飲食、生活、公衛等方面的關注甚少，以致每個國家的醫療保險（都以西醫為主）都成了永遠虧損的吃錢洞。

長久以來，我們對人體的瞭解大都來自於偏重化學機轉的試管和老鼠、果蠅等小動物的研究，對人體的瞭解還停留在一知半解的階段，因此今天十大死亡原因中的慢性疾病大多與飲食生活習慣有關，因為致病原因不明而必須終生服藥。

像貝曼格利這樣有愛心、注意病人的基本需要、不濫用藥的醫生正在漸漸增加之中。除了原有的醫學訓練之外，有愛心的醫生已開始研習全方位的整體醫學，學習飲食營養學、中醫、能量醫學等自然醫療，給人類的健康帶來了希望。

以水療來改善健康、治療疾病的研究就是一項良好的開始，畢竟水是人體的主要成分，供應身體足夠的好水是合乎哲學、科學的合理健康之道。

水不僅是身體最重要的營養素，在功能上更是各種營養素之母，其他營養素都必須溶解在水中、靠水運輸到各器官才能發揮作用，這些營養素代謝之後的產物，仍然必須依賴水載送至其他器官或排出體外。

在水源被污染，全球三千萬的物種面臨生存威脅的今天，當人們口渴時想到的是各種的飲料，水已經成爲一種賣弄科技的商品時，人類的健康也面臨了前所未有的危機。

有智慧的人們知道尊重大自然、滿足生命的基本需要、簡約生活複雜的慾望，回歸生命的基本面才是人類的自救之道。珍惜水源、愛用好水，瞭解水的重要，尊重且善用水的神奇功能，正是人類的健康和地球的無限生機的根本大道。