

最佳饮料——自开水阅读训练题及答案

作者：沉香触手 来源：网络

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/ydlj/213939.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

2010年浙江金华中考语文试题及答案

最佳饮料——自开水

随着生活水平的提高，各种各样的饮料走进了人们的生活。喝矿泉水、纯净水已是普遍现象。喝雪碧、可乐成了一种时尚，各种名目繁多的功能饮料更是赢得了青少年的青昧，而饮用白开水的人却越来越少。其实，从科学角度来看，任何其他的饮料都无法取代白开水。

众所周知，水是维持人体正常生理活动所必需的物质，只有保证机体有足够的水分，体内产生的废物才能及时地通过肾脏排出体外。从医学角度上讲，任何饮料都不如白开水对生理健康有价值。白开水最容易解渴，有调节体温、输送养分及清洁身体内部的功能。而且，白开水具有较强的生物活性。对于促进细胞新陈代谢、能量转换、血液循环和维持电解质平衡，都大有益处。白开水不含卡路里，在进入人体后，很容易透过细胞膜，增加血液中血红蛋白含量，增强人体自身免疫功能，提高机体抗病能力。因此，白开水实在是人体最需要的天然“饮料”。

白开水是由自来水煮沸而来的，其主要成分是水，其中还包含多种矿物质和一些人体需要量极少的微量元素。如钠、钾、钙、镁、锌、铁、铜、铅、氟、碘和硒等。矿物质和微量元素是人体必需的营养素，不能缺乏，但也不能过多。自来水所含的矿物质为矿泉水的1/10，又是纯净水的10倍。矿泉水的矿化度一般为200-300毫升/升，自来水为20-30毫升/升，而纯净水只有2-3毫升/升。有关研究表明，自来水中的矿物质和微量元素的含量对人体来说是最适宜的。

其他的饮料所含糖分和热量一般都偏高，食欲旺盛且过量饮用的人，往往会因糖分和热量摄入过多引起肥胖，食欲不振的人则由于饮料影响正餐，可能导致热量摄入不足而渐趋瘦弱。饮料中的果糖会阻止人体对铜的吸收，引起贫血等病症。饮料中的人工色素、防腐剂在体内蓄积，会干扰多种酶的功能，引起消化不良。再者，饮料中的大量电解质不容易很快从胃肠排空，而是较长时间存在于胃肠内，影响消化吸收，降低食欲。同时还加重了肾脏的负担。另外，通过蒸馏和反渗透技术加以净化后的纯净水会失去如镁、锌、铁、硒、碘等对人体有益的矿物质，长期饮用纯净水，人体便会缺少某些必要的元素而造成营养失衡，这对处于生长期的青少年来说尤为不利。

那么，如何科学地饮用白开水呢？首先要注意喝水时间。饭前饭后半小时和餐中都不宜大量饮

水，以免冲淡唾液、胃液，导致消化不良；最好在两顿饭中间适量饮用。其次要掌握喝水的量。成人每天需500~3000毫升，要一次性将一整杯水喝完，这样有利于身体真正吸收；最好每隔1~2小时喝一杯，不要等到有口渴感觉时才饮水。再者要喝新鲜开水。饮用水储存时间不宜过长，否则其中的亚硝酸盐含量就会上升，可转换为有致癌作用的亚硝胺。将水加热到100℃并持续沸腾3分钟，等降温到30℃以下后最适合安全饮用。而生水、不开的水、重新煮开的水、千滚水(反复煮沸的水)、蒸锅水(蒸馒头等的剩锅水)和老化水(长时间贮存不动的水)等，是绝对不可饮用的。

11. 为什么说白开水是生活中的最佳饮料?(3分)

12. 请从说明方法的角度分析第 段中画线句子的作用。(3分)

13. 下列说法，符合文意的一项是() (2分)

- A. 从科学角度来看，其他的饮料都无法取代白开水。
- B. 只要保证机体有足够的水分，体内产生的废物就能通过肾脏排出体外。
- C. 食欲旺盛且过量饮用其他饮料的人，一定会因糖分和热量摄入过多引起肥胖。
- D. 饭前饭后半小时和餐中都不宜饮水，以免冲淡唾液、胃液，导致消化不良。

14. 请拟写一则倡导喝白开水的公益广告语。(2分)

11. (1)白开水最容易解渴，有调节体温、输送养分及清洁身体内部的功能。

(2)它具有较强的生物活性。对于促进细胞新陈代谢、能量转换、血液循环和维持电解质平衡，都大有益处。

(3)白开水可以增加血液中血红蛋白含量，增强人体的免疫功能。提高机体的抗病能力。

(4)白开水中的矿物质和微量元素的含量对人体是最适宜的。

12. 运用了列数字、作比较的说明方法，从水中矿物质含量的角度说明了白开水对人体是最适宜的。

13. A

14. 示例一：喝白开水，走健康路。示例二：给你一杯白开水，愿你一生都平安。

更多阅读理解 请访问 <https://xiaorob.com/zhuanti/ydlj/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发