

经检索查阅国内（1997—2020 年）和国外（2002—2020 年）相关文献，共纳入 118 篇作为主要证据。目前，有充足的证据表明，饮水不足会降低机体的认知能力、身体活动能力，增加肾脏及泌尿系统感染的发生风险；增加饮水量和排尿量可能降低肾脏及泌尿系统结石、便秘和肥胖的发生风险。其推荐等级均为 B 级，见表 1-49。

表 1-49 饮水量与健康的证据体分析

与健康的关系	证据来源	证据级别 / 可信等级
饮水不足可降低机体的认知能力	1 篇系统评价，20 项随机对照研究，3 项非随机对照研究，3 项横断面研究	B
饮水不足可增加肾脏及泌尿系统感染的发生风险，增加饮水有改善作用	2 项随机对照研究，3 项前瞻性队列研究，1 项自身前后对照研究，8 项病例对照研究，1 项横断面研究	B
增加饮水量和排尿量可降低肾脏及泌尿系统结石的发生风险	2 篇 Meta 分析，1 项 RCT 研究，13 项前瞻性队列研究，2 项回顾性队列研究，3 项病例对照研究，4 项横断面研究	B

饮水不足会可降低机体的认知能力：证据共包括 27 篇文献（1 篇系统评价，20 项随机对照研究，3 项非随机对照研究，3 项横断面研究），均认为饮水不足可降低机体的认知能力，综合评价等级为 B 级。多项研究显示，当机体丢失体重的 2% 或更多水分时，视觉追踪能力、短期记忆和注意力会下降。与成年人相比，儿童更容易脱水。研究发现，脱水儿童的听觉数字广度、语言灵活能力和图像识别能力有降低的倾向。在成年人和儿童开展的饮水干预研究中，给予一定量的水分补充（200~1 000ml）后，机体的水合状态有所改善，认知能力也有所提高。

