

早起喝水講究多 怎麼喝才健康？

摘要：水在人體佔了很大部分地位，現今社會中很多人都習慣喝飲料，而不習慣喝水，才引起很多人有糖尿病，多喝水多健康，可是要怎麼喝才健康呢？小編今天要來介紹早上該如何正確喝水呢？共同來關心。

一、早上該如何喝水

1、喝水時別太快

小口吞嚥。飲水速度過猛對身體非常不利，可能引起血壓降低和腦水腫，導致頭痛、噁心、嘔吐。

2、飲用適溫開水

不要太熱也不能太涼，喝太熱的東西容易致癌最，喝太冰則是容易傷脾胃，建議最好是溫水而且溫度接近於室溫。

3、飲水三百毫升

一個健康的人每天至少要喝 7-8 杯水(約 2.5 升) 運動量大或天氣炎熱時，飲水量就要相應增多。清晨起床時是新的一年身體補充水分的關鍵時刻，此時喝 300 毫升的水最佳。

多喝水多健康，可是千萬別喝自來水！

4、早上空腹喝水

清晨喝水必須是空腹喝，也就是在吃早餐之前喝水，否則就收不到促進血液循環、沖刷腸胃等效果。最好小口小口地喝水，因為飲水速度過猛

對身體是非常不利的，可能引起血壓降低和腦水腫，導致頭痛、噁心、嘔吐。

二、早起喝水的好處

1、刺激腸胃蠕動

經過一晚上的代謝，早上起床後人體胃腸已經排空，這時喝水可以沖淡胃酸，使其保持更好的狀態。

2、補充體內水分

晚上睡覺時，人體會通過尿液、皮膚、呼吸等消耗大量水分，起床後會處於缺水狀態，而晨起喝水可補充身體代謝失去的水分。

3、使大腦更清醒

水會增加血容量，促進血液循環，讓人的大腦迅速恢復清醒狀態。水具有穩定、滋潤、降火的功能。只要缺水，就會有燥與熱的表現。

4、改善便秘狀況

早上喝一杯水有助腸胃蠕動，改善便秘，若前一晚先把水擺在床頭，一坐起床立刻喝下去，效果加倍。常溫冷水比溫開水更能刺激腸子蠕動，但勿低於常溫。

三、早上別喝這些東西

1、水龍頭水別喝

有人習慣早晨起來打開水龍頭，這是不對的。停用一夜的水龍頭及水管中的自來水是靜止的，這些水及金屬管壁及水龍頭金屬腔室會產生水化反應，形成金屬污染水。

2、咖啡牛奶別喝

咖啡、牛奶也不宜作為清晨的第一杯飲料，因為這些物質並不能提供此時機體最需要的水分，還會使機體在缺水的狀態下就讓胃腸進行消化和吸收工作，不利於身體的健康。

3、別喝碳酸飲料

早上起來第一杯水最好不要喝市售可樂、汽水、等飲料。汽水和可樂等碳酸飲料中大都含有檸檬酸，在代謝過程中會加速鈣的排泄，降低血液中鈣的含量，長期飲用會導致缺鈣。

4、不要喝鹽開水

早晨起床時，血液已成濃縮狀態此時如飲一定量的白開水可很快使血液得到稀釋，糾正夜間的高滲性脫水。再喝鹽開水反而會加重高滲性脫水，令人備加口乾，可能使血壓更高，危害健康。

5、久放後的開水

開水久置以後，其中含氮的有機物會不斷被分解成亞硝酸鹽。尤其是存放過久的開水，難免有細菌污染，此時含氮有機物分解加速，亞硝酸鹽的生成也就更多。

貼心建議：瓶裝、桶裝各種純淨水、礦泉水也不宜存放過久。超過 3 天就不該喝了。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.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。

