

## 健康喝水時間 扭轉錯誤觀念

摘要：人們每天不能缺少水分，不過更重要的是錯誤的喝水觀念不僅無法達到滋潤身體的各處器官，反而容易適得其反。喝水太多反而容易造成水中毒現象，還有哪些錯誤的喝水觀念呢？讓我們一起來看看吧！

### ◆錯誤喝水觀念大解密

#### 1、吃飯喝水減肥

**事實結果：**進餐過程中多次飲水會引起消化不良。

進餐過程中頻繁飲水會稀釋胃液，妨礙腸胃消化功能。其實水最容易被人體吸收是在空腹時，想抑制食慾進行減肥建議空腹時飲用 1 杯水，可以改善食量。

#### 2、喝啤酒來解渴

**事實結果：**酒精並不能起到補充水分的作用。

很多人口渴喜歡喝冰啤酒，其實是 NG 的。啤酒有利尿作用，喝 500ml 的啤酒會排出 820ml 的體內水分。同時咖啡也具有相同的利尿作用，不易多喝。

**小百科：**第二天宿醉就是脫水症狀引起的身體不良反應。預防宿醉方法就是在飲酒前飲用 1 杯水，飲酒過程中及時補充水分才是健康的飲酒習慣。

#### 3、喝湯代替喝水

**事實結果：**湯中含富鹽分和脂肪，可能會蠶食好身材。

湯中除了水還富含富含鹽分和脂肪。雖然可以以喝湯來補充水分但同時也食用較多鹽分和脂肪。

想要喝水健康也要挑對喝水時間噢！

#### 4、喝水越多越好

**事實結果：**飲水過量會出現水毒現象。

飲水過量對健康是有害的，通常被稱為水毒。身體血液循環不暢通，細胞所需物質不能及時運送到身體，新陳代謝也會減弱，體內廢物和毒素不能及時排出而積累。

#### 5、水是最好的藥

**事實結果：**不能僅僅局限於是否喝足了水，如果你以錯誤方式來享受它，同樣對健康不利。

水在人體內占到了 70%左右，只要缺少一點就對人體功能產生影響。

#### ★測試水毒

自己是否處在水毒的邊緣呢？看看下面的選項，勾出與自己吻合的項目。所勾的項目越多，就證明你越有可能陷入水毒的狀態。

(1)有眼袋

(2)上舌面水分充足

(3)有雙下巴

(4)胃部寒冷

(5)用指敲擊腹部有咚咚的迴聲

(6)有小肚子

(7)下身肥胖，腿粗

## 6、口渴才要喝水

**事實結果：**喝水不是為了解渴，而是讓其參與新陳代謝

當你感到口渴身體至少已經流失了 1%的水分。喝水不是為了解渴，而是讓其參與新陳代謝被人體吸收，長時間缺水會增加血液的黏稠度，誘發心腦血管疾病。

**小百科：**七成人都是發覺渴了才喝水。越不注意喝水，喝水的慾望就會越低。所以不管渴不渴都要及時補水。

## 7、平日飲料代水

**事實結果：**用飲料代水，無異於花錢買身病。不但起不到給身體補水的作用，還會降低食慾，影響消化和吸收。

如果一定要喝有味兒的水應該適當改善。便秘可以喝蜂蜜水或果汁能夠促進腸道蠕動；胃寒要少喝性寒綠茶、涼茶、果汁，多喝暖胃的紅茶、薑糖水。

## 8、水沸騰久殺菌

**事實結果：**在爐上沸騰了很長時間的水，還有電熱水器中反復煮沸的水就叫千滾水。其水中鈣、鎂等重金屬成分和亞硝酸鹽含量很高。

長期飲這種水會干擾人的胃腸功能，導致腹瀉、腹脹，而有毒的亞硝酸鹽還會造成肌體缺氧，並引起神經、泌尿和造血系統病變。

## 9、喝燒開自來水

**事實結果：**水不能一燒開就喝。因為我們的自來水都經過氯化消毒，其中氯與水中殘留的有機物結合，會產生鹵代烴、氯仿等多種致癌化合物。

正確應該要將自來水接出來後先放置一會再燒；水快開時把壺蓋打開；水開後等3分鐘再熄火，就能讓水裏的氯含量降至安全飲用標準，是真正的開水。

## 10、睡覺前不喝水

**事實結果：**臨睡前適當喝點水，可以減少血液黏稠度，從而降低腦血栓風險。

睡前不宜喝太多水，但可以稍微抿上兩口，尤其是老人。當人熟睡時，由於體內水分丟失，造成血液中的水分減少，血液黏稠度會變高。

\* 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。

