

抓準喝水時間 減肥排毒防疾病

喝水健康十大好處

1、清晨喝水排毒

人體經過了一宿的代謝，體內的垃圾需要一個強有力的外作用幫助排泄，沒有任何糖分和營養物質的涼白開是最好的！所以，清晨一杯清澈的白開水是排毒妙方。

2、感冒要多喝水

當人感冒發燒時，人體出於自我保護機能而自身降溫，會有出汗、呼吸急促、皮膚蒸發水分增多等代謝加快表現，這時要補充大量水分。

小百科：多多喝水不僅促使汗出和排尿，而且有利於體溫的調節，促使體內細菌病毒迅速排泄掉。

3、多喝水能減肥

想減輕體重又不喝足夠的水，身體脂肪不能代謝，體重反而增加。體內的很多化學反應都是以水為介質進行的。在用餐半小時後喝水，加強消化可助於維持身材。

小百科：身體的消化功能、內分泌功能都需要水，代謝產物中的毒性物質要靠水來消除，適當飲水可避免腸胃功能紊亂。



養成喝水習慣，可以增加代謝少生病。

4、便秘大口喝水

便秘成因是體內有宿便，缺乏水分，二是腸道等器官沒有排泄力。前者查清病因，日常多飲水。後者需要大口地喝水，水就能夠到達結腸，刺激腸蠕動促進排便。

小百科：不要小口小口地喝，那樣水流速度慢，水很容易在胃裡被吸收，產生小便。

5、運動後補水慢

當你劇烈運動後身體溫度上升，大量汗液排出。這時人會疲憊，適當飲水是對身體最緊急的呵護。水可以調節體內正常循環，溶解營養素供給體能，散放熱量。

小百科：運動中很忌諱猛烈補水，這樣會增加心臟負擔，所以運動中以間斷性、小口補水為宜。而運動前補水也是很不錯的保養方案。

6、咳嗽多喝熱水

遇到咳嗽、有痰要多喝熱水。熱水可稀釋痰液，使痰易於咳出；飲水增多增加尿量，迅速排泄有害物質還可撫慰氣管與支氣管黏膜充血和水腫，使咳嗽頻率降低。

7、睡前水防絞痛

如果心臟不好可以養成睡前一杯水的習慣，可以預防容易發生在凌晨像心絞痛、心肌梗塞疾病。心肌梗塞等疾病是由於血液的粘稠度高而引起的。

小百科：如果在睡前喝上一杯水的話，可以減小血液的粘稠度，減少心臟病突發的危險。

8、喝粥幫助養胃

有胃病的人或胃不舒服可採取喝粥養護措施。熬粥溫度超過 60℃ 會產生糊化作用，軟嫩熱騰稀飯入口即化，下肚後非常容易消化，很適合腸胃不適的人食用。

小百科：稀飯中含有的大量的水分，還能有效地潤滑腸道，蕩滌腸胃中的有害物質，並順利地把它們帶出體外。

9、噁心鹽水催吐

有時候出現噁心是對於吃了不良食物的一種保護性反應，不要害怕嘔吐，因為吐出髒物可讓身體舒服。如果特別難吐可以利用淡鹽水催吐。

小百科：治療嚴重嘔吐後的脫水，淡鹽水也是很好的補充液，可以緩解患者虛弱的狀態。

10、熱水按摩助眠

人體逐漸進入夢寐的狀態是體溫下降的一個過程。睡前洗個熱水澡和用熱水泡腳一樣，都可以給人溫暖的外環境，彌補體溫下降帶來的不適，催人入眠。

* 資料來源：輯自〈台灣媽媽育兒百科 <http://mombaby.tw> 〉

* 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。

