

多喝水較健康？飲水觀念要正確

導語：多喝水有益身體健康，但是喝水過量可就不太健康囉！所以，想要喝水養身、促進代謝可要用對方法，因為過與不及都是不好的。以下內容將帶給讀者們喝水的正確觀念、如何挑選優質水，以及飲水應注意事項！

一、給你喝水正確的觀念

1、喝水不能量化

喝水不能量化，喝水過多也有危害，尤其是孕婦，喝水過多會加重心肺腎等臟器負擔，網上甚至有飲水過多致尿血的報導。

2、補水分個體化

人體水分的補充一定要個體化，根據每個人的體積大小、運動量、排汗量、排泄量等不同來界定，每個人應喝多少水都有不同的標準。

3、自身感覺判斷

想要喝水養身、促進代謝可要用對方法。

喝水也要根據自身的感覺來判斷，口渴、嘴唇乾燥、手指甲處起皺紋等可能是缺水的表現，要及時補水，但是不要等到口渴才喝水，也不要說每天非得喝夠十杯、八杯。

4、無關皮膚乾裂

健康、正常的喝水對全身都有好處，但是皮膚局部的乾裂，可能是因為維生素的缺乏，跟秋冬季節的空氣濕度也有關係。

知識家：光靠喝水來潤唇，其實沒有太大作用，建議可塗護唇膏。

5、促進代謝排毒

感冒分很多種，治療需要具體病情具體分析，但原則不變的是感冒還是要吃藥，多休息。喝水對感冒有一定的幫助，可以促進代謝產物和體內毒素的排出，但是注意不能喝太多。

6、易加重腎負擔

在生病的狀態下，機體的肝腎功能會受影響，多喝水易加重腎的負擔。要保持飲水量，應間斷性喝水。一次喝一杯左右的量，不要超過 300 毫升，間隔一段時間後再喝。

知識家：一次大量飲水對腎的負擔太大。

7、大量飲水中毒

大量飲水還可能引起水中毒，出現頭痛、頭暈、心慌、局部的胃腸反應(噁心、嘔吐)等症狀，最終導致人體機體功能紊亂，會對身體健康產生危害。

二、如何挑選優質的飲水

1、礦泉水含礦物

真正的礦泉水是好的，具有一定的保健作用。但有的礦泉水所含礦物質不成比例，則不一定好。特別是有的礦泉水實際是人工將純淨水中加入幾種礦。

知識家：物質微量元素，很難保證自然正常比例，可能還會缺少某些需要的微量元素。

2、純淨的蒸餾水

把所有有害無害的物質、元素都去掉了。若飲用及燒飯全用純淨水，水中各種微量元素都沒有了，長此以往，可能會有潛在危害。用於泡茶飲用，保持茶水口感好。

知識家：純淨水不宜多用。特別是老人及小孩不宜長期飲用。

3、過濾的自來水

從水廠處理過的自來水，已經細菌等 35 項監測，但經過水管網及水箱到水龍頭的水，最好還是使用簡便、經濟的活性炭淨化器再過濾後使用。

4、注意日常用水

早上放掉一夜水管中的死水。飲用水可先放幾個小時再用(但不宜超過一天)。儲存 3 天以上的老化舊水，其分子結構受不到撞擊而變形，不宜飲用。

5、不宜沸騰過久

開水一般沸騰 3 分鐘，不要煮沸過久，水不開或煮沸過久都不好，反復煮沸及暖瓶中存了幾天的水都不宜飲用。因此，專家建議，從健康的角度來看，一般喝 30℃ 以下的溫開水最好。

6、桶裝易生藻類

不要將桶裝水放在陽光照射下，陽光照射的桶裝水更容易產生藻類，滋生細菌，導致菌落總數超標。消費者一定要到合法的送水點購買桶裝水。注意桶裝水開封之後要在一周內用完。

三、正確喝水方式最健康

1、適當調整水量

普通成年人一天需要補充大約 2 升水，其中 800 毫升左右可以從食物中獲得，所以還要喝 1200 毫升左右。如果是夏天，或者運動量大、流汗多，就應該再多喝一些。

知識家：當空氣乾燥或是在冷氣房中，也要適當多喝點水。

2、少量多次飲水

應該少量多次，要有意識的主動喝水，而不是感到口渴時再喝，尤其是老人的感覺不敏感，更需要及時補充水。早晨起床要喝一杯水，晚上睡前不要喝太多水以免頻繁起夜。

3、不要大量喝水

劇烈運動後不要馬上大量喝水，慢慢喝較好。對於結石體質的人和患有腎結石的人，應該適當多喝水以減少尿鹽析出。

* 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。

