

多喝水 健康新流行

烈日炎炎，純淨清涼的水滑入喉嚨，讓人頓覺清爽、更有活力，想要青春、健康不難，先訂個健康喝水計劃吧。

鎂光燈、卡嚓聲此起彼落，時尚雜誌正趕拍夏日特輯，模特兒手上拿著一瓶水，擺個姿勢：「當美女要喝水。」

最近，電視廣告猛打「多喝水」這三個字，在路上也到處可見，人人手上拿著一瓶水的景象。顯然，喝水又開始流行了。

想要身體健康，也要喝水。輔仁大學民生學院院長李寧遠的養生之道是，每天清晨起床後，一定會先喝一杯白開水，然後再跳 40 分鐘的土風舞。

但是，被稱為第六大營養素的水，卻最容易被忽略。

台北市立慢性疾病防治醫院營養師李易芳說，有人稱水為「被遺忘的營養素」。因為它取得容易，所以很多人忘了它在身體健康上扮演的重要角色，而且常常等到問題出現時，才會注意到喝水的重要。

警廣交通網主持人周寧每天養嗓的基本動作是，早上起床一定先喝一大杯溫開水，而且絕不喝冰水，因為冰的東西容易讓聲帶緊縮。

工作忙碌的人，常一忙，就忘了要喝水。媒體圈、演藝界就有不少人，包括很多電視女主播在播報選情期間，甚至今年甫得金鐘獎最佳綜藝節目主持人獎的陶晶瑩，也因為沒空喝水，又憋尿，結果造成腎臟發炎。

水，也能將身體不需要的物質，溶解在水中排出體外。

林口長庚醫院腎臟科主治醫師林杰樑表示，其實，人體每分每秒都在進行代謝、蒸發、消耗體內的水分，以清除體內廢物。

* 資料來源：輯自〈健康網 <http://www.commonhealth.com.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。

