

## 多喝水沒事？五個必知的喝水誤解

【聯合報／記者陳雅玲／報導 記者陳柏亨／攝影】

人體內約有 70% 的水分，以維持各種生理需求，除了攝取太多或太少水分，對身體會產生不良影響外，錯誤的喝水方式更會危害健康。但現代人經常隨手一杯手搖飲料，以為水夠了，卻不知身體其實「好渴」。以下是五個常見關於喝水的誤解，不可不知。

### 1. 不管怎樣，多喝水就是好事。

水不是多喝就好，還要喝得剛剛好。喝多少水才叫剛好，怎麼計算？台大雲林分院腎臟內科醫師周鈺翔建議，一般民眾可以體重來評估每天要喝多少水，最簡單的計算方式是每公斤體重乘以 30，以一般民眾的體重，平均每天約攝取 1800 至 2000cc 的白開水即可。

一般民眾正常喝水，加上腎臟功能正常的話，水分可正常排泄，不會有太大影響；但如果喝超過好幾公升的

水，容易造成水中毒、電解質不平衡，產生如低血鈉、暈眩不舒服等症狀。而腎臟功能不佳的人喝水更要謹慎，喝水量多寡及喝水方式可請教醫師給予專業建議。



麻豆 / 陳秉宏 [f 分享](#)

### 2. 口渴再喝水就好了。

很多民眾常常因為工作忙碌忘了喝水，周鈺翔提醒，切記別等口渴時才喝水，因為感到口渴時表示身體已經缺水一段時間了。水喝太少也可能造成體內血液濃稠等。

### 3. 冬天喝熱水、夏天喝冰水最過癮。

水的溫度，盡量以常溫或微溫為佳，因為水溫太燙可能會造成食道灼傷，太冷會刺激腸胃造成不適；如果冬天氣溫較低，可以喝稍微溫熱的水，但仍以 20℃ 左右的開水較好。

### 4. 不愛白開水，果汁牛奶也行。

有些民眾不愛喝白開水，會以果汁、茶或是牛奶取代，但這些都不建議取代白開水，因為其中的添加物過多容易造成身體負擔，像牛奶含有很多鈣、茶有咖啡因，攝取太多可能會造成身體負擔。

尤其果汁內含有糖分，喝太多可能不利血糖控制，其中的鉀離子也會對腎臟功能不好的人產生影響，所以果汁、茶、牛奶偶爾喝一點沒關係，但不要完全取代白開水。

#### 5. 氣泡水、薏仁水等有特殊療效，多喝無妨。

現在坊間流行喝檸檬水或氣泡水，周鈺翔認為白開水加檸檬可以增加一點風味、維他命 C，加進去喝沒關係，但不要過度迷信有美白或是減肥療效；氣泡水則是在開水內打入二氧化碳，喝太多容易造成腸胃脹氣，雖盛傳有改善腸胃循環療效，但醫學未經證實，應持保留態度。

另外坊間也很流行喝紅豆水、薏仁水改善水腫，但水腫原因有很多，有可能是女性生理周期，或是身體循環功能不佳影響，民眾應該就醫找出水腫原因，對症治療。如果將其當作食物正常攝取無妨，但是最好是自己熬煮，也不要太過迷信有排除水腫或是改善生理期症狀的療效，因為目前醫學研究都未經證實。

#### ■ 喝水習慣 從小養成

1. 除了水、牛奶以外，不要常讓小朋友攝取含糖或含添加物飲料，例如果汁，因為市面上很少有純天然的果汁，除非自己在家打果汁，否則喝太多可能會對小朋友健康、發育產生影響。
2. 家長應以身作則，不要常在小朋友面前喝飲料。
3. 針對不愛喝白開水的小朋友，可以在開水中加點檸檬增加風味。
4. 提醒小朋友起床後、三餐都要喝水，讓小朋友攜帶水壺養成固定喝水習慣，久了小朋友就能正常攝取白開水，並養成良好喝水習慣。

\* 資料來源：輯自〈聯合報〉

\* 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。

