

健康多喝水 哪些人要補充水份？

導讀：喝水看似一件再平常不過的動作，卻也有許多小秘訣；人體中含有百分之七十的水分，每個人每天都要補充足夠的水分才能維持身體健康，喝水的好處多多，現在就讓我們來看看甚麼樣的人需要多補充水分吧！

一、多喝水有哪些好處

1、利尿作用

清晨空腹飲水，15~30 分鐘就有利尿作用，其效果迅速而明顯。

水分占了人體全身 70%

2、預防疾病

若在早晨起床後馬上喝杯溫開水，有利於把頭天晚餐吃進體內的氯化鈉很快排出體外。平時飲水多、愛喝茶的人高血壓及動脈硬化發病率就低。

3、促進排便

清晨飲水可預防習慣性便秘。由於胃腸得到及時的清理洗刷，糞便不會淤積乾結。同時，飲水對胃腸也是一種輕微的刺激，能促使胃腸蠕動，有利於排便。

4、排毒作用

許多家庭有晚餐吃得豐富的習慣，因此，晚餐攝入的動物蛋白及鹽分進入體內較多。動物蛋白質在體內分解代謝會產生一定的毒性物質，早晨起床及時飲水，可通過促進排尿，儘快把它們排出體外。

二、哪些人需要多喝水

1、感冒的人

體內水分充足有助於提高抵抗力，像輕微感冒這類疾病，可以通過多喝水緩解。

2、便秘的人

早起後喝水，有助於腸道蠕動，對常受便秘所苦的人來說，是個好方法。

3、久坐上班

長期坐辦公室的上班族平時多喝水，可抑制尿道中的細菌繁殖，避免膀胱炎。

4、肥胖的人

體重越大，需要的水分就越多。俗話說飯前喝湯苗條健康，飯後喝湯肥肥胖胖，胖的人在飯前喝點水或湯，有助於增加飽腹感和胃腸蠕動，對減肥有很大的幫助。

5、晨運的人

美國哈佛大學研究顯示，血液黏稠使早上 6~9 點發生心肌梗死、腦卒中的機率明顯高於其他時段。尤其是晨運的人，喝一杯涼白開再運動，可以減少發生意外的危險。

6、喝酒的人

很多人醉酒後嗓子不舒服，感覺發乾，這主要是酒後失水引起的，建議喝幾杯溫開水，稀釋酒精、保護肝臟、補充水分。還可以喝些新鮮的葡萄汁，能減輕酒後反胃、噁心的症狀，達到醒酒的目的。

三、正確飲水的小秘訣

1、起床一杯水

清晨可以說是一天之中補充水份的最佳時機，因為清晨飲水可以使腸胃馬上甦醒過來，刺激蠕動、防止便秘，更重要的是，這個時候補充水份，能迅速降低血液濃度，促進循環，讓人神清氣爽，恢復清醒。

2、睡前一杯水

人體在睡眠的時候會自然發汗，在不知不覺中流失了水份及鹽份。因此建議在睡前半小時要預先補充水份、電解質，讓身體在睡眠中仍能維持平衡的狀態，同時也能降低尿液濃度，防止結石的發生。

3、三餐後喝水

用餐後半小時喝水較為適當，但是現代人習慣喝罐裝飲料，不喜歡喝白開水，然而，喝罐裝飲料也要慎重選擇，其中以運動飲料或是蔬果汁最好。

* 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。

