

## 夏天喝水學問大 喝多喝少緊張來

日前曾發生新竹市一名男子每天約喝 9000C. C. 的水，一星期後竟心跳停止，急救搶回一命，原來是「水中毒」。夏天天氣炎熱，高溫讓人隨便動動就汗如雨下，原本就該注意多補充水份，但是，水喝太多怕會水中毒，喝太少又容易引起泌尿道感染，可能造成腎臟與膀胱方面的損害。一天該喝多少量，怎麼喝才能維持身體的健康，可是門大學問。

人體的 70%都是水分，藉由水分來輸送養分至身體的各個部位，維持身體的運作。衛生署立台中醫院營養師黃紹萱指出，每個人每天喝水的量控制在 3000cc 以內為佳，過量也會影響腎臟的功能，若是一天喝水的量太多，或是在短時間內一下子喝下大量的水分，腎臟無法及時代謝將水分排出，會讓血液中的鈉被稀釋，血鈉值下降太快，造成稀釋性低鈉血症也就是俗稱的水中毒現象，會產生頭痛、心悸、昏迷等症狀，嚴重時會危及生命。水喝太多對腎臟也是個負擔，會產生水腫、頻尿等問題，所以水喝太多也會有反效果，最好一天的喝水量不要超過 5000CC。

水喝太多對身體無益，少喝也會出問題，炎熱的夏天許多人喜歡去游泳池或海邊游泳戲水，在陽光下曝曬一段時間，水分消耗多流失快，若沒有及時補充水分，很容易因體溫升高而產生中暑情況，此時最好儘快補給水分，喝水來降溫，同時避免脫水的情況發生，以保持體內水的平衡，才能維持健康狀態。

還有一些長時間待在辦公室的上班族，因為工作繁忙忘記喝水或是擔心要常跑廁所而少喝水，這樣都是不正確的。黃紹萱營養師表示，水喝太少，除了較易得病也很容易感到疲倦，尤其水喝得少尿量少，很容易讓身體的尿液、尿酸濃度偏高，造成泌尿道的感染，長期下來可能引發膀胱炎或腎臟發炎。除此之外，水分不足也會影響身體的新陳代謝，不易排除體內的毒素，而產生便秘的情況；長時間在冷氣房裡又處於缺水的狀態，皮膚很容易因乾燥缺水會有小細紋產生，也會使皮膚粗糙黯淡。

黃紹萱營養師也強調，喝水的好處多多，人體透過喝水來幫助身體調節體溫、促進身體的代謝與腸胃蠕動，充足的水分也能讓皮膚細胞水噹噹。普通人一天的喝水量大約在 1500CC 至 3000CC 之間為正常的範圍，平常最好還是多喝白開水，每天喝 6-8 杯，喝的時候不要大口的狂飲，也不要一次喝太多，將 3000CC 的量平均分配於一天之中，適時適量補充水分，對身體的吸收較好。

\* 資料來源：輯自<<http://health.chinatimes.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。

