

## 多喝水多健康 飲用時機及注意

**導讀：**人的身體中有 70%是由水分所組成，由此可見水對人體來說有多重要！多喝水不但能夠補充人體必須的養分，更能養生，但你知道正確的飲水方式和時機嗎？就讓我們來看看，水要在什麼時間喝最能達到效果！

### 一、多喝水有哪些好處

#### 1、改善面部皮膚

多喝水的好處最能夠體現在皮膚上，我們可以看出，多喝水的人皮膚特別有光澤，無論是潔白細膩程度，還是手感都與眾不同。多喝水的人不長痘痘和粉刺，臉上始終白裡透紅。

#### 2、刺激腦部細胞

多喝水的好處能夠最直接的體現在智力上。多喝水能幫助大腦有用充足的養分，使消耗掉的腦細胞能夠快速得到補充。另外多喝水還能使眼睛保持明亮，同時擁有最敏銳的洞察力。

#### 3、恢復人體精力

水不光是最可口的飲料，也是恢復人體精力必不可少的能量。多喝水會保證人體內水分含量的充足，使血液循環速度加快，能把更多的氧氣輸送到人體各個器官和角落，讓人體全天保持神采奕奕，精神百倍。



喝水有益身體健康，而且能促進新陳代謝。

#### 4、促進新陳代謝

人體腸道需要水分的滋潤，能夠幫助體內毒素更快的排除，是人體保持一個健康的工作環境。很多人面色蒼白、眼神呆滯就是因為沒有多喝水造成的。多喝水的好處可以潤澤通便、保持腸道使用健健康康。

延伸閱讀：[喝咖啡利弊分析 哪些人要少喝？](#)

延伸閱讀：[消除水腫體質 告別人體虛胖](#)

## 二、每天三大喝水時間

### 1、起床後一杯水

當鬧鈴響的時候，你大概已經有 8 個小時左右沒有攝入水分了。早起喝下半公升水，有助於啟動一天的新陳代謝，並沖洗身體內部系統。

### 2、工作時一公升

在辦公室期間，最好喝下一升水。建議女性每天喝 9 杯水，男性喝 13 杯，所以，每天給自己的水瓶至少續 1~2 次水。

### 3、下班後補充水

如果下班後喝上兩杯酒是你放慢節奏享受生活的方式，那就多往杯子里加些冰塊，身體為了排出酒精中的有害物質，會增加水分的流失。多補充水分能防止你第二天早上起來頭疼。

延伸閱讀：[改善寶寶尿床 生活飲食做起](#)

延伸閱讀：[早起喝水講究多 怎麼喝才健康？](#)

## 三、正確的喝水習慣

### 1、運動前要喝水

運動想要表現更好，就要適時的補充水分。當血液中水分充足，可供給肌肉和細胞更多的氧氣和養分，不易疲勞。

### 2、早上喝防便秘

早上一杯水能防便秘。早上喝水，能促進腸胃蠕動。睡前可在床頭放杯水，起床後立刻喝下，效果加倍。

### 3、飲酒補充喝水

酒精有利尿的成分，使血管擴張，體溫上升，易造成身體缺水。因此飲酒時多喝水，可減少酒後口渴等不適。

### 4、睡前喝防疾病

可預防心梗和中風，人體缺水時，血液會變粘稠，發生心梗的風險增加。可在睡前 1-2 小時喝水 1 杯，可有效降低風險。

### 5、缺水焦躁疲憊

喝水能醒腦，突然感到疲憊、焦慮、暴躁或大腦注意力不集中，可能是身體缺水的表現，此時喝杯水或許能讓你煥發活力。

\* 資料來源：輯自〈<http://mombaby.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。

