

常喝水 好處多

水的重要性

水佔血液的 92%和骨骼的 22%，而大腦及肌肉則有 75% 是水。此外，水也是：

喝足
白開水

- ❁ 構成我們身體每個細胞的絕大部分
- ❁ 血液及淋巴系統的最大部分，協助運送食物及氧氣到細胞，同時運走廢物
- ❁ 幫助沖洗腎臟，除去有毒物質
- ❁ 幫助平衡電解質，從而控制血壓
- ❁ 幫助濕潤眼、口及鼻腔
- ❁ 幫助保持身體不會過熱
- ❁ 有吸收震盪的功能以保護身體器官
- ❁ 可以提供身體所需的微量礦物



多喝水的好處

- ❁ 由於腦部含大量的水分，所以多喝水可以使人更精神
- ❁ 多喝水有助維持血容量，保持體力；同時讓身體保持適量的水分能增強集中力及加快反應時間
- ❁ 多喝水能加速新陳代謝，並增加日常運動時燃燒的熱量
- ❁ 多喝水能幫助避免因高濃度藥物引起的胃部不適
- ❁ 多喝水能幫助排出體內多餘的鈉，防止水腫
- ❁ 多喝水可以幫助消化，刺激腸胃蠕動，加快腸道廢物排出體外。
- ❁ 多喝水有助降低尿液中的鈣濃度，防止結石
- ❁ 多喝水可以潤滑關節，令人行動自如
- ❁ 多喝水對許多疾病都有預防效果

杯水不離身

健康再加分

如何喝水

- ❁ 美國飲食學家克莉婕指出，日常補充的液體中，一半可來自白開水，另一半則可來自飲食，如牛奶、新鮮果汁、湯等
- ❁ 不愛喝水的人可多吃西瓜等幾乎全由水分構成的蔬果
- ❁ 雖然許多食品皆含有水分，專家仍建議白開水或礦泉水才是攝取水分的最佳來源，因為水既沒有熱量也最天然。咖啡、汽水和茶飲通常含有咖啡因，具利尿的作用，容易讓身體的水分流失，因而導致慢性脫水；酒精也是利尿的成分，喝葡萄酒或啤酒同樣會造成脫水。
- ❁ 別等到口渴才喝水。當身體發出口渴的信號，就表示它其實已在脫水的狀態。若有頭痛、容易疲倦、口乾舌燥、注意力渙散等情況，喝一杯 250 毫升的開水有助紓緩這些症狀



資料來源：

<http://www.youth.com.tw/db/epaper/es002001/eb2435.htm>

<http://waterandyou.wordpress.com/>