

## 喝水健康習慣及注意事項

導讀：人體大部分都是水組成的，水在人體內是很重要的，人可以吃東西但是一定要喝水，一個成人每天至少要飲用 2000c. c 的水，補充的水分如果不多，可能會影響身體健康，以下我們一起來關心。

### 一、喝水壞習慣大集合

#### 1、不可燒開即喝

水不能一燒開就喝，因為我們的自來水都經過氯化消毒，其中氯與水中殘留的有機物結合，會產生鹵代烴、氯仿等多種致癌化合物。

**正確方法：**水快開時把壺蓋打開，水開後等 3 分鐘再熄火，就能讓水裡的氯含量降至安全飲用標準。

#### 2、愛喝瓶裝用水

攜帶方便、也容易買到，但往往含有可能導致人體慢性中毒的物質，尤其是當瓶子在高溫環境中，或開啟後沒及時喝掉，有害物質會滲入水中，危害健康。

**注意事項：**瓶裝水一定不能受熱，很多人喜歡在車裡放一箱水，這是不對的。

#### 3、不渴就不喝水

七成人都是發覺渴了才喝水，殊不知當你感到口渴的時候，你的身體已經流失了相當多的水分，才會有感到口渴的感覺，越不注意喝水，喝水的欲望就會越低。

**注意事項：**喝水不是為了解渴，而是讓其參與新陳代謝，被人體吸收，長時間缺水會增加血液的黏稠度，誘發心腦血管疾病。



喝水不是為了解渴，是要參與新陳代謝被人體吸收。

#### 4、每天飲水不足

上班族常常會因工作疏忽了喝水，長期下去，膀胱和腎都會受損害，建議每天最少飲水 1500 毫升，如果活動量大，出汗多，則相應增加喝水量，及時補水。

#### 5、飲料代替開水

白開水沒味，還是喝飲料吧，很多人每天可樂、果糖飲料不離手，用飲料代水，無異於花錢買生病，不但起不到給身體補水的作用，還會降低食欲，影響消化和吸收。

## 二、飲水其餘注意事項

### 1、飲水機的清潔

桶裝水和飲水機無論在家庭還是辦公、公共場所都已非常普遍，你有沒有想過，用的飲水機自從放在那兒就再也沒清洗過？。

**注意事項：**數據顯示，桶裝飲水機內的冷熱水 3 個月不洗就會大量繁殖細菌，如大腸桿菌、葡萄球菌等。

### 2、反覆沸騰別喝

現在用電熱水壺的家庭越來越多，很多人燒的水一次喝不完，過一會兒又重復燒開。這種千滾水最好別喝，水燒開盡量當次喝完，別反覆加熱。

**注意事項：**很多人擔憂飲水機中的水是不是千滾水，飲水機中水的最高溫度一般為九十攝氏度左右，達不到沸騰的狀態，不是千滾水。

### 3、吃鹹馬上補水

吃太鹹會導致高血壓，也可導致唾液分泌減少、口腔黏膜水腫等，如果吃鹹了，首先要做的就是多喝水，最好是純水和檸檬水，盡量不要喝含糖飲料和優酪乳。

### 4、晨起應該喝水

早上起來的第一杯水是真正意義上的救命水。人體經過一夜代謝之後，身體的所有垃圾都需要洗刷一下，飲用一杯水可降低血液黏度，增加循環血容量。

### 5、睡前喝一些水

睡前不宜喝太多水，但可以稍微喝上兩口，尤其是老人，當人熟睡時，由於體內水分丟失，造成血液中的水分減少，血液黏稠度會變高。

**注意事項：**適當喝點水，可以減少血液黏稠度，從而降低腦血栓風險。此外，在乾燥的秋冬季節，水還可以滋潤呼吸道，幫助人更好的入睡。

\* 資料來源：輯自〈台灣媽媽育兒百科 <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。

