

## 幼兒健康成長 運動記得補充水分

導讀：運動可以讓寶寶健康，強健體魄，但是在運動時也很容易發生危險，像是中暑、脫水，因此，爸媽應該要提醒孩子運動時補充水分。水分在運動的前、中、後都應該要補充，家長務必確保幼兒有飲用足夠的液體。

### 一、孩子運動過程中如何補充水分

#### 1、補充水分時機

孩子在運動的前、中、後都應該要補充水分。為了防止脫水，甚至是更糟的中暑，妳應該鼓勵孩子喝涼的液體，在運動的前、中、後。

#### 2、定時補充水分

在運動的過程中，孩子應該要定時的補充水分，而不是等到口渴才補充。通常等到渴了都是已經脫水。定時補充液體可以保護孩子健康以及優化運動效能。

孩子運動一定要補充液體。

#### 3、使用個人水瓶

孩子最好擁有自己個人的水瓶，並且有刻度在瓶子上頭。這樣孩子飲用液體時，可以知道自己喝了多少水，並且應該每 20 分鐘就補充一大口的水。

#### 4、監督孩子飲水

很多孩子在運動過程中都沒有補充足夠的水分，所以妳必須要監看孩子實際上喝了多少的水，並且提醒他要補充水分，避免發生脫水。

## 5、要注意熱疾病

在長時間的運動時，兒童和青少年可能都無法辨識熱疾病的症狀，而導致自己中暑。因此妳必須要了解警示標誌，並在發現時立刻採取行動。

## 二、適合孩子運動飲用的液體

### 1、運動飲料最佳

最適合用來滋潤身體的液體來源是運動飲料，尤其是在劇烈運動後產生高熱。運動飲料含有葡萄糖和鈉，增加了小腸吸收的速度。

### 2、避免含糖飲料

飲料含有超過 10%的碳水化合物，像是果汁、能量飲料、碳酸飲料，它們被吸收的比較慢，還會引起胃痙攣、噁心、腹脹、腹瀉。

### 3、應避免咖啡因

兒童應該避免飲用含有咖啡因的冰紅茶和清涼飲料，因為它們含有利尿劑，而且有潛在的副作用，躁動、噁心、肌肉震顫、心悸和頭痛。

### 4、其他注意事項

不要以為某些運動不會流失水分，像是游泳。游泳還是有可能因為在泳池中流汗而流失水分，或是在運動後長時間坐在池邊而發生脫水的現象。

\* 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。

