

夏天多喝水一定好？身體補水量須知

天氣炎熱，身體對於水分的渴望和需求一定非常大，但是喝水的量也有標準存在，不是一直灌水就可以解渴，反而可能會對身體有一些負擔或傷害。小編整理了相關資訊要提供給大家參考，讓各位對於喝水的方式和原則更加有概念喔！

一、喝水量多少因人而異

1、判斷尿色深淺

一般正常的健康人，可用尿液顏色來判別什麼時候該多補水。正常的尿色以淡黃色為主，若是顏色太深則要多補充水分；如果顏色過淺則可能是因為飲水過量。

2、心臟問題注意

對於心臟病患者而言，若是冠狀動脈供血不夠，則需每天適量增加水的飲用，避免血液太黏稠而造成心肌梗塞發生；若是心臟功能退化，就不能飲水太多，心臟會因為喝水太多而加重負擔，致使病情加重。

溫馨提醒：對於病人來說，喝水情況多寡更需要因人而異。

喝水的量也有標準存在，不是一直灌水就可以解渴，反而可能會對身體有一些負擔或傷害。

3、腎臟功能異常

有急性腎臟發炎或者腎功能退化衰竭的病人也不適合喝太多水，要避免增加腎臟的負荷。另外，若有感冒高燒，呼吸道與皮膚所流失蒸發的水分較平常多，所以要多適量補水。

二、夏季吃喝注意三原則

1、冷飲必須適量

冷飲在夏天很受歡迎，可憐的“胃”開始叫苦連天了，但長期食用會影響食欲，不利於消化，還會因過度刺激胃腸道黏膜引起局部血管收縮，導致消化道缺血、缺氧，發生胃腸功能紊亂。

2、肉類勿吃過多

肉類中含有大量的飽和脂肪，吃太多會使血管硬化，進而升高血壓。可以吃肉但是要克制，每人每天平均需要動物蛋白 50-60 克，應該要選擇性的來吃才是正確的。

3、啤酒喝多無益

喝啤酒不但不能消暑，如一次喝啤酒過多，不但使人口乾咽燥，全身發熱，起不了消暑的作用，還對胃腸、心臟、肝臟、腎臟等造成危害。

* 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。

