

## 喝水更健康 早起第一杯水該怎麼喝？

導讀：對於現今壓力及忙碌的生活，人們對健康的關注度也越來越高，水是生命之源，早起喝水也就成了好多人的習慣，清晨喝水必須是空腹喝，也就是在吃早餐之前喝水，否則就收不到促進血液循環、沖刷腸胃等效果。以下文章我們一起來關心。



喝水理想的方式是一小口一小口，慢慢地喝。

### 一、早起喝杯水的好處

#### 1、補充水分：

晚上睡覺時，人體會通過尿液、皮膚、呼吸等消耗大量水分，起床後會處於缺水狀態，而晨起喝水可補充身體代謝失去的水分。

#### 2、預防便秘：

起床後及時喝水可以促進胃腸蠕動，預防便秘。

#### 3、調節腸胃：

經過一晚上的代謝，早上起床後人體胃腸已經排空，這時喝水可以沖淡胃酸，使其保持更好的狀態。

#### 4、使大腦清醒：

水會增加血容量，促進血液循環，讓人的大腦迅速恢復清醒狀態。

### 二、什麼樣的人喝什麼樣的水？

#### 1、便秘的人喝點淡鹽水。

淡鹽水能刺激腸蠕動，幫助順利排便。但需要特別提醒的是，沒有便秘症狀，特別是血壓高的人最好不要喝，早晨是人體血壓升高的第一個高峰，喝鹽水會使血壓更高。另外，起床後喝淡鹽水，會增加體內的鹽分，加重脫水現象，讓人覺得口乾舌燥。

## 2、中老年新鮮白開水最佳。

研究表明，白開水中含有的鈣、鎂等礦物質對預防心血管疾病很有幫助，比較適合中老年人。此外，白開水沒有任何熱量，不用消化就能被人體吸收，使血液迅速得到稀釋，促進血液循環，讓人更快地清醒過來。

## 3、中年女性選擇蜂蜜水。

美國農業部人類營養中心研究發現，蜂蜜能防止中老年女性因鈣流失而引起的骨質疏鬆。而蜂蜜中的果糖、葡萄糖也可以很快被人體吸收利用，改善疲勞症狀。蜂蜜要用溫水調對，太熱的水會破壞其營養成分。

## 4、皮膚不好，喝點檸檬水。

每天早上空腹喝下一杯加了新鮮檸檬片的溫水，能起到美白養顏的功效。

## 5、果汁、碳酸飲料最好別喝。

早起第一杯水喝果汁，不能提供此時身體最需要的水分，反而會加重胃腸負擔，不利於身體健康。另外，碳酸飲料在代謝中會加速鈣的排泄，還容易使人體缺水。

## 6、牛奶不是“第一杯”。

空腹喝牛奶不過是“穿腸而過”，胃來不及消化，小腸來不及吸收，牛奶的營養價值也就無從體現，還有人出現腸胃脹氣等反應。

### 三、早起喝水提醒及注意事項

#### 1、早起喝水狀態：空腹

清晨喝水必須是空腹喝，也就是在吃早餐之前喝水，否則就收不到促進血液循環、沖刷腸胃等效果。最好小口小口地喝水，因為飲水速度過猛對身體是非常不利的，可能引起血壓降低和腦水腫，導致頭痛、噁心、嘔吐。

#### 2、早起喝水量：300 毫升

一個健康的人每天至少要喝 7—8 杯水（約 2.5 升），運動量大或天氣炎熱時，飲水量就要相應增多。清晨起床時是新的一天身體補充水分的關鍵時刻，此時喝 300 毫升的水最佳。

#### 3、早起喝水方式：慢飲

小口吞嚥。飲水速度過猛對身體非常不利，可能引起血壓降低和腦水腫，導致頭痛、噁心、嘔吐。

#### 4、喝水溫度：溫熱

不要太熱，也不能太涼，最好是溫水，溫度接近於室溫。

\* 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。

