

早晨空腹喝水 獲得八大健康益處

導讀：人家常說，早上起床第一件事應該要喝水，這是有依據的。早上空腹飲水可以幫助身體排除毒素、促進新陳代謝、舒緩胃部不適、防止膀胱感染等。此外，如果你想要減肥，喝水還可以防止飢餓，減少飲食攝入。

一、早晨空腹喝水的健康益處

1、幫助排除毒素

當你飲水的時候，可以幫助催促大便移動。到了晚上，你的身體會自我修復，並驅除身體所有毒素。當你在早晨空腹飲水時，你會沖洗掉這些有害的毒素，讓身體清新和健康。

2、促進新陳代謝

空腹飲水可以提高你的新陳代謝，至少 24%，這對那些嚴謹飲食的人很重要。增加代謝率可以提升消化系統。起床後立即飲水可以淨化結腸，讓它更容易吸收營養。

早晨空腹飲水可以提升健康。

3、強化健康減肥

當你在早晨空腹喝水時，你會釋放所有的毒素，消化系統會提高，你會感覺不那麼飢餓，渴望也會降低。這能防止暴飲暴食引起體重增加。

4、舒緩胃部不適

消化不良是因為胃酸增加所引起，當胃酸反流到食道時，妳會感覺胃灼熱。當妳空腹喝水時，這些酸可以被往下推並稀釋，解決妳的不適。

5、改善皮膚光澤

脫水會導致皮膚過早出現皺紋和深毛孔。根據一項研究，每天空腹喝水 500cc 可以增加皮膚的血流量，使皮膚容光煥發。此外，一整天喝更多的水可以幫助排除毒素，讓皮膚更好。

6、頭髮健康光澤

脫水可以對頭髮生長導致嚴重影響。飲用大量的水可以由內而外滋養妳的頭髮。水佔了頭髮絲 1/4 的重量，攝入不足會導致頭髮薄而脆。

7、防止膀胱感染

早晨清醒後立即喝水是預防腎結石和膀胱感染非常重要的方式。空腹飲水可以稀釋導致腎結石的酸。妳喝的水越多，妳越可以預防毒素引起的各種膀胱感染。

8、強化免疫系統

空腹喝水有助於沖洗和平衡淋巴系統，增加免疫水平。一個強大的免疫系統可以防止各種疾病和預防經常生病。

二、哪些水適合早晨空腹飲用？

1、喝一杯檸檬水

檸檬含有豐富的維生素 C，每天早上喝一杯檸檬水，可以幫助消化、提升免疫系統、降低食慾、保持肌膚亮麗等。

2、喝一杯蜂蜜水

蜂蜜具有許多健康效用，如果早晨飲用一杯蜂蜜水，可以提升免疫系統、減少過敏、舒緩咳嗽、幫助身體排毒等等。

* 資料來源：輯自<<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。

