

健康喝水 10 種飲水觀念要改變

導讀：水是生命之源，不僅能補充我們所需的水分，更能加快新陳代謝，帶走我們身體內積累的毒素，可謂是最天然、最健康的飲料。但是，小編髮現有很多錯誤的飲水觀念在大肆傳播，今天，小編將為你揭開喝水的錯誤觀念，教你正確喝水的方法！

錯誤觀念一：進餐過程中，多次飲水，可以抑制食慾，達到減肥效果

事實：進餐過程中多次飲水會引起消化不良

在進餐的過程中頻繁的飲水，會稀釋胃液，妨礙腸胃消化功能。其實水最容易被人體吸收是在空腹時，如果想通過抑制食慾進行減肥，建議空腹時飲用 1 杯水，可以改善食量。



喝水好處多，喝水雖然人人會，但如何喝水才算“科學”？

錯誤觀念二：口渴時飲用啤酒補水解渴

事實：酒精並不能起到補充水分的作用

很多人在口渴的時候，喜歡喝冰啤酒，美味又爽口，其實是 NG 的。專家表示，啤酒有利尿作用，喝 500ml 的啤酒，會排出 820ml 的體內水分，身體得不償失。同時咖啡也具有相同的利尿作用，不易多喝。

其實第二天的宿醉就是由於脫水症狀所引起的身體不良反應。預防第二天宿醉的好方法就是在飲酒前飲用 1 杯水，同時飲酒的過程中及時補充水分才是健康的飲酒習慣。

錯誤觀念三：湯就相當於水，以喝湯代替喝水更聰明。

事實：湯中含富鹽分和脂肪，可能會蠶食好身材

湯中除了水，還富含富含鹽分和脂肪鹽分和脂肪。所以，雖然可以以喝湯的形式來補充水分，但是同時也會食用了較多的鹽分和脂肪，這會慢慢蠶食你的好身材，因此喝湯不是代替喝水的好方法。從減肥的角度來說，喝粥反而是個更明智的做法。

錯誤觀念四：喝水越多越好

事實：飲水過量會出現“水毒”現象

信奉水能解決一切問題的朋友們要注意了，如果你不加節制的喝水，也許“喝涼水都會發胖”這句話就會在你身上應驗了。要知道，飲水過量對健康是有害的，通常被稱為“水毒”。

身體處在這種狀態下，血液循環就會不暢通，細胞所必需的物質也就不能很及時的運送到身體各處，新陳代謝也會隨之減弱，體內的廢物和毒素就不能及時的排出，從而積累在體內。

錯誤觀念五：水是最好的藥

水在人體內占到了 70% 左右，只要缺少一點就對人體功能產生影響。

對於大自然賜予我們的健康的靈丹妙藥，當然不能僅僅局限於是否喝足了水，如果你以下面的錯誤方式來享受它，同樣對健康不利。

測試你是否處在“水毒”邊緣

自己是否處在水毒的邊緣呢?看看下面的選項，勾出與自己吻合的項目

- 有眼袋
- 上舌面水分充足
- 有雙下巴
- 胃部寒冷
- 用指敲擊腹部有“咚咚”的迴聲
- 有小肚子
- 下身肥胖，腿粗

親所勾的項目越多，就證明你越有可能陷入“水毒”的狀態。如果不幸你身上有以上所有的狀況，那就一定要馬上改變自己的飲水習慣，並做好排水排毒的工作哦！

錯誤觀念六：覺得口渴才需要喝水

事實：喝水不是為了解渴，而是讓其參與新陳代謝

調查數據顯示，七成人都是發覺渴了才喝水。殊不知當你感到口渴的時候，你的身體至少已經流失了 1%的水分。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。同時，越不注意喝水，喝水的慾望就會越低，人就會變得越來越“幹旱”。所以，不管渴 不渴都要及時補水。

錯誤觀念七：飲料營養多 平日飲料代替水

很多孩子每天可樂、果味飲料不離手，用飲料代水，無異於花錢買身病。不但起不到給身體補水的作用，還會降低食慾，影響消化和吸收。

如果一定要喝有味兒的水，也要根據自身體質，適當改善。便秘的人可以喝點蜂蜜水或者果蔬汁，能夠促進腸道蠕動；胃寒的人要少喝性寒的綠茶、涼茶、果汁，多喝暖胃的紅茶、薑糖水。

錯誤觀念八：燒開水沸騰越久越好 能殺菌

在爐上沸騰了很長時間的水，還有電熱水器中反復煮沸的水就叫千滾水。其水中鈣、鎂等重金屬成分和亞硝酸鹽含量很高，長期飲這種水會干擾人的胃腸功能，導致腹瀉、腹脹，而有毒的亞硝酸鹽還會造成肌體缺氧，並引起神經、泌尿和造血系統病變。

錯誤觀念九：自來水燒開就能喝

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。

燒水時，不妨採取三步走：首先將自來水接出來後先放置一會再燒；水快開時把壺蓋打開；最後，水開後等3分鐘再熄火，就能讓水裏的氯含量降至安全飲用標準，是真正的“開水”。

錯誤觀念十：隔天怕水腫 睡前不喝水

睡前不宜喝太多水，但可以稍微抿上兩口，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。臨睡前適當喝點水，可以減少血液黏稠度，從而降低腦血栓風險。

飲水不單純是為了飲水而飲水，小編希望大家及時糾正喝水的錯誤觀念，掌握喝水的最佳時間，喝出健康好身體！

* 資料來源：輯自〈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。

