

喝水也要挑時間？

一天之中你會喝多少次水，有些人卻對水退避三舍，認為它沒有味道不好入口，但你知道不喝水，對身體的傷害嗎？喝水真沒這麼簡單！

如何觀察自己身體是否缺水？家醫科賴彥輝醫師表示，會先出現的反應為尿液變深，或者腋下皮膚乾燥，口渴則是在身體很缺水的狀況才會出現，且水對人體真的十分重要，因為，喝好水，才能維持人體內血液、淋巴、尿液、胃腸、呼吸和氣順暢地流動，同時維持良好的新陳代謝。

身體缺水或喝過多水會造成什麼健康問題？賴醫師指出，身體缺水容易造成腎臟的負擔，腎臟、泌尿道發炎；若身體功能正常的多喝水是無害處的，但若腎功能不佳的人，必須要少量多次的飲用水，避免早腸腎臟負擔過重；水中毒的原因就是人體在大量補充水份後，沒有同時補充鹽分（電解質）。造成血液鈉離子濃度偏低（低血鈉症）。開始的症狀是頭暈、伴隨噁心、嘔吐、頭痛或全身無力、倦怠，之後會造成大腦水腫、癲癇發作、意識不清甚至重度昏迷，數小時內可能致死。

常聽說，起床後先喝一杯水，對身體好是真的嗎？賴醫師也說，早上喝水是對身體有好處的，一早幫助代謝提供身體能量，也能改善便秘的問題。另一個也是許多人常說，在吃飯前先喝水，會吃得比較少？賴醫師也回應，飯前喝水基本上沒有什麼問題，確實可以避免吃太多，但

醒胃一說毫無醫學根據，若腸胃不好的人，則不建議 飯前喝水，會使水分稀釋胃液，不利消化。

* 資料來源：輯自〈 uho 優活健康網 <http://ihealth.uho.com.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。

