

健康小提示：食補不如水補！正確喝水是健康長壽的不二法門

健康意識抬頭，越來越多民眾都開始注重養生之道。其實要讓身體健康並不難，由於水份是組成人體中最重要的元素之一，只要掌握喝水的時間與量，就能維持身體細胞的正常運作與促進新陳代謝。一般人每天至少要喝 2000cc 以上的水但要選在什麼時機喝水？怎樣喝水才能有效被人體吸收呢？

從人體的經絡運行來看，《黃帝內經》記載，早上五點到九點，是走到大腸經與胃經，因此在這段時間內空腹喝水，可以使腸胃甦醒、有助於清除宿便。下午三點到五點則是走到膀胱經，這段時間補充水份，則有助膀胱排除體內廢物、促進泌尿系統的代謝。此外，專家也建議，睡前可適當飲用一小杯水，可以維持血液流暢，防止腦血栓的形成。

喝水除解渴、調節體溫、運輸養分之外，還有幫助減肥的功效。根據伊朗籍的貝曼格利醫師研究，由於飲食習慣是根據飢餓的疼痛、渴的感覺有關，兩者都是表現在身體同一部位，因此經常過度進食的人，通常是因為身體缺水，而把渴的感覺誤認為餓。要解決這個問題，就是在三餐進食前半小時喝一杯水，餐後兩個半小時再喝一杯水；如此一來，進食量也會明顯減少，但晚餐過後應減量，以免造成水腫。

此外，提醒民眾喝水時不要太常喝冰水，應以接近室溫的冷水為佳，可減少對腸胃的刺激。日本醫學專家也研究指出，在水質上如果能

飲用經過 電解後的鹼性水(pH 值介於 9.0-9.5 為佳) , 由於是屬小分子團的水, 較易於人體吸收, 滲透力強, 長期飲用也可有效改善腸胃道功能, 像是消化不良、胃酸過多等症狀, 針對生活壓力大、經常外食的上班族 群, 算是簡單又健康的保健之道。

日前中國科學界也針對長壽村研究, 提出長壽的秘訣, 除了健康飲食、良好的生活習慣和性格開朗外, 最重要的是飲水健康。由此可見, 「藥補不如食補, 食補不如水補」, 給身體喝水, 是健康長壽的不二法門, 但提醒腸胃較虛弱的民眾, 喝水時最好小口小口地飲用, 才不會對身體造成負擔!

* 資料來源: 輯自<今日新聞網 www.nownews.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。

