

多喝水很健康？一天應該喝多少？

(優活健康網記者沈俐萱 / 綜合報導)「沒事多喝水、多喝水沒事」是大家耳熟能詳的廣告詞，許多人也總認為喝水很健康，不過到底一天到底應該喝多少水，怎麼喝才能喝得健康？衛生署表示，每人1天至少要補充1200c. c. 至1500 c. c. 水分，至於需要喝多少水也會因體重而不同，女性體重一般比男性輕，許多女性為了愛美或健康而喝了過量的水，反而造成水腫、或眼睛腫。

水是生命的泉源，人體內有60%到70%由水構成，影響著身體各項運作與循環，人體沒有食物可以撐10天，沒有水卻3天就死亡，由此可知水對我們的重要性與深刻的影響。至於人體1天應該補充多少水？衛生署指出，其實，我們平常飲食中就可以攝取約1000~2000c. c. 水分，因此真正需要另外補充的水量應為2000c. c. ~2500c. c. 。此外，也可以從排尿量來估算喝水量，一般人一次排尿量約300 c. c. ~ 400c. c. ，1天若上7~8次廁所，加上呼吸及皮膚所散失的水分，每人1天應該補充的水量約為2000~3000c. c. 。

衛生署也提醒，喝水不要一口氣猛灌喔，因為這樣反而更不健

康，曾有研究發現，如果一口氣喝下 500c. c. 水，用超音波檢查會發現腎臟有水腫現象，表示已經超過腎臟負荷。因此，喝水要一口一口慢慢喝，1 小時不超過 1000c. c.，每次不超過 200c. c.。

由於每個人活動量及排汗、排水的情況不同，因此要喝多少水及喝水的時機也需因人而異，需不需要喝水，並不是以是否口渴為判斷標準，因為如果已有口渴的感覺，通常身體已經缺水一段時間，有脫水狀態了，因此瞭解自己要不要喝水最簡單的方法就是觀察小便的顏色，如果顏色比啤酒深，就表示喝水量太少，要多喝一點水了。

另外需要多喝水的症狀中，最常見的就是便秘了，多喝水可以使大便柔軟容易排出。如果有腸胃炎，因拉肚子排出較多水分，也要多喝水，症狀輕微補充白開水即可，較嚴重時可補充電解質。

1. 還有感冒也要補充水份，因為感冒發燒使體溫上升，增加身體的水分散失，水也是很好的天然化痰藥，因此咳嗽的時候，多喝水可以將痰稀釋，幫助病毒排出，感冒就會好得快。

* 資料來源：輯自〈全民健康保險雙月刊第 92 期〉

* 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。

