

健康喝水 解夏天的渴

水是六大營養素之一，要保持健康的身體，就要常解身體的渴，尤其到了夏天，因缺水容易產生泌尿系統疾病，為了避免疾病上身，適時地補充水分，可保持體內水平衡，讓身體健康運作。

水無色無味，卻是人體極為重要而且不可或缺的養分，到底什麼是安全的水，適合日常飲用的水，台北醫學大學附設醫院營養師張雅萍指出，一般日常的飲用水其實就含有人體所需的礦物質及微量元素，所以只要飲用水是來自安全的水源，沒有重金屬的污染，而且有經過定期檢驗，就是安全的水。通常自來水會加入氯來殺菌，所以飲用前的處理方式最好煮沸 5-10 分鐘，讓氯揮發，同時也有滅菌的效果。

除了一般的飲用水，平常生活周遭更會接觸如礦泉水、蒸餾水、過濾水、電解水、逆滲透水、茶水等各式各樣的水，往往不知其成分，也不知是否能安全飲用？張雅萍指出，基本上都還是 H₂O 分子的水。所謂過濾水，主要是運用像活性炭等材料來吸附有害物質再還原成水，水質偏弱鹼性，最好 3-6 個月定期保養更換濾心確保安全，同時煮沸後再飲用。逆滲透水則是運用逆滲透原理來過濾一些離子雜質，過濾完的水幾近純水；另外，電解水則是經過電解後還原為水，主要將水作酸、鹼分離，較適合使用在體質呈現酸性者需求上，非人人都需要。而一般的蒸餾水偏弱酸性，缺少礦物質，避免太常飲用，影響身體健康。而礦泉水是含多種礦物質的天然水，只要水源安全無虞，經過檢驗與殺菌處理，就可安心飲用。

張雅萍營養師表示，在炎熱的夏天，若身體沒有大量出汗，除了可以

多喝白開水，不妨多補充茶水來消暑。白開水含多種礦物質及微量元素，能調節體內平衡；而清涼的茶水具有利尿防暑降溫的效果，茶中所含的茶多酚有抗氧化、抗疲勞的作用，茶中又含維生素 A、維生素 E，可保護皮膚防紫外線，適合夏天飲用。

至於許多人喜歡喝汽水、果汁等加工飲料，但這些加工飲料雖然解渴，但太常飲用，除了幾乎沒有什麼營養成分，而且含糖量高，喝多了會引起肥胖、糖尿病等問題，對身體反而是個負擔。

除此之外，在運動過後或是大量流汗後，可以適當地飲用所謂機能性的運動飲料，運動飲料內含鈉、鉀等礦物質，可補充因大量出汗而流失的礦物質，不過這種含鈉性飲料較適合短暫性的補給，不建議非運動時大量飲用，可能對腎臟是個負擔。

水是每天大量必須品，張雅萍指出，普通人日常喝水量大約是體重(kg)的 3%，若體重為 55kg，則一天的飲水量約為 $55\text{kg} \times 3\% = 1700\text{CC}$ 左右，來補充一天所需的水分。平常多喝有益身體的白開水，因為純淨的白開水最為解渴，也是最健康經濟的方法，而且進入人體內可立即發揮消化、吸收、運輸、排泄等功能，維持循環運作的基本健康，才能確保身體健康。

* 資料來源：輯自〈中時健康 health.chinatimes.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。

