

多喝水沒事，沒事多喝水

「多喝水沒事，沒事多喝水」

看似普通的一句廣告詞，其實隱藏著很大的含意。

人的身體中 2/3 是由水組成的，但，這最重要的角色卻也最常被忽略。

身體裡的各項代謝吸收功能、甚至營養素運送以及體溫調節都有水的參與，才能順利完成。但究竟，該怎麼喝？要喝多少才足夠？

1. **起床的第一杯水**：起床空腹第一杯溫開水，可刺激腸胃道蠕動，保持腸胃道健康，減少便秘的發生，且有效降低血液濃稠度減少心血管疾病的發生率，及促進血液循環讓頭腦恢復清醒。
2. **多少量的水才足夠**：通常建議每人每天攝取水量為體重的 30-40 倍，如體重 50 公斤成人，建議一日飲水量 1500-2000ml。
3. **是否可由飲食當中取代**：除白開水外，亦可由新鮮水果及蔬菜中攝取獲得水分，自製的新鮮果汁或利用檸檬製成的檸檬水，取代市面上所販售之飲料，也可得到相同的效果。
4. **喝水也要慢慢來**：為了避免過快飲水而使滲透壓改變太大甚至脹氣，水分補充也是得慢慢來，才可達到最佳效果。
5. **減輕疲勞與焦躁感**：運動前適時補充水分，可使肌肉及細胞充分得到氧分減低運動後的疲勞；現代人課業、工作、生活壓力大，喝水也能充分使身體得到放鬆，降低疲累焦躁感，並集中精神提升活力。

好的習慣是靠日常的養成，從現在開始時時提醒自己及家人朋友多喝水，從中獲得的好處，你的身體自然會告訴你。