

天黑後才煮開水 水質最佳



更新日期: 2010/07/08 15:25 文 / 李佳欣



睡前不喝水容易腦中風？喝瓶裝水容易喝下細菌？早上起來喝溫水、鹽水、還是冷水好？有關喝水的知識，一次講明白。

- 睡前喝水，可預防心肌梗塞或中風這是真的。血液中有七成是水分，身體缺水時，血液就會變得濃縮、黏稠、影響血流，身體就必須提高血壓、縮小血管。睡覺時，身體依然會因呼吸、排汗等排出水分，這 7~8 小時中卻無法適時喝水。不過，爲了避免有些人半夜起床上廁所會影響睡眠，或老人家可能有跌倒的風險，所以除了腎結石的人外，只要睡前 1

~2 小時有喝水，並且早上起床時立刻喝水，也可達到預防血管阻塞的效果。

- 一起床就喝水，改善便秘早上喝一杯水有助腸胃蠕動，改善便秘，若前一晚先把水擺在床頭，一坐起床立刻喝下去，效果加倍。新光醫院腎臟科醫師江守山說，身體從躺著到坐起來時，腸子會因站立反射而開始蠕動，把握這個時候立刻再喝下一杯 500cc 左右的水，效果會更好。常溫冷水比溫開水更能刺激腸子蠕動，但勿低於常溫，太冷的水反而會抑制腸子蠕動。至於喝溫鹽水，醫生表示，沒有證據顯示加鹽有助排便。加上睡眠中身體已經消耗許多水分，所以喝鹽水反而會令人更加口乾，尤其早晨時血壓通常較高，血壓高的人最好還是喝溫開水就好。

- 運動前先喝水，表現更亮眼大多數人習慣運動完才喝水，其實最好的方式是在運動前就先喝一杯水。

因為運動的目的是訓練肌肉並增加血液循環，當血液中水分充足，運動時血液流動才會更順暢，供應肌肉與細胞充足的氧氣與養分，讓運動表現更好，不易疲累，也可避免中暑。

- 喝酒時，也要多喝水喝下啤酒時感到清涼暢快，別以為是在補充水份。酒精含有利尿的成分，喝酒後跑廁所，排出的都比喝下去的多，因為酒精成分已經悄悄地把你身體其他地方的水分帶走了。而且酒精會使血管擴張，體溫上升，也容易造成大腦跟身體缺水。因此喝酒的同時，也別忘了同時補充水分，可以減少隔天起床後口渴、皮膚乾燥的情況，也有助減輕隔天的頭痛。
- 焦躁疲憊時，喝杯水立即頭腦清醒劉桂蘭中醫診所中醫師樂英如說，水具有穩定、滋潤、降火的功能。只要缺水，就會有燥與熱的表現。除了口渴，舌頭或嘴唇太鮮紅、乾燥、手心與腳掌發熱、乾咳、便秘等情況，都可能是身體缺水的表現。此外，眼睛或皮膚乾澀，也需要多補充水分。突然感到沒來由的疲累、情緒焦慮、暴躁、或者大腦沈重且注意力無法集中時，也可能是缺水的表現，試著喝一杯水來恢復活力。老人家改變姿勢而產生姿勢性低血壓的暈眩時，也可能是缺水造成血液量不足所引起。
- 天黑後才煮開水，水質最佳江守山建議，最好晚上燒開水，水質會最佳，因為水管一整天已經被大量用水清洗乾淨

了。早上起來若立刻燒開水，水質最不好，因為水管靜置一個晚上後，容易沈積各種磷物、雜質。

- 大口喝水，等於沒喝，切記要小口喝不管是不是大量流汗後，只要喝水時，都要小口小口地喝，因為一次灌下太多水時，腎臟會收到進水太多的訊號，便會加速排尿的速度，反而讓喝下去的水立刻流失，沒有足夠的時間送到身體各地。
- 瓶裝水真的容易長細菌網路上流傳，喝瓶裝水之後，瓶口過一天就會長出許多細菌，這個說法是真的，最好的方式，還是自己帶水壺。王嘉齊說，只要是瓶裝的飲料，開罐後都很容易長細菌，儘量不要嘴巴貼著瓶口喝，且不要連續幾天都重複使用同一個瓶子。