

小朋友，你今天喝水了嗎？

營養師李佩玲

人的身體主組成是水，約佔 70%左右，所以水對人體極為重要。為什麼我們要喝水，
****水的功效有****

1. 調節體溫
2. 幫助消化促進腸胃蠕動
3. 預防便秘，排除廢物
4. 運送養分
5. 使頭腦更靈光
6. 潤滑關節

****如果缺乏水份將會發生****

1. 引發冠心病疾病
2. 形成便秘與代謝功能變差
3. 造成關節疼痛
4. 造成氣喘與過敏
5. 使皮膚變差
6. 嘴唇乾裂、眼睛乾澀
7. 感覺疲倦、頭痛
8. 口乾口臭
9. 容易抽筋

****我需要的水量是多少？****

一般成年人進水量為體重(公斤)X30，兒童則為前 10 公斤(體重 X100)第二個 10 公斤(體重 X50)第三個 10 公斤(體重 X20)，例如 30 公斤孩童

每日水分總攝取量為 $10 \times 100 \text{C.C.} + 10 \times 50 \text{C.C.} + 10 \times 20 \text{C.C.} = 1700 \text{C.C.}$ 。

****喝水的好時刻****

1. 起床喝杯水
2. 用餐喝杯水
3. 下課時喝杯水
4. 運動前中後適量喝杯水
5. 焦躁疲憊喝杯水

喝水時間有秘訣，喝對方式更排毒！

喝水真的是有方式的，在正確的時間點補充水分，讓你補的到位帶來更佳效果。

每日起床空腹時，也可以喝一杯 **200cc** 的室溫水(溫開水)，有助於促進腸胃蠕動、預防便秘喔！

正確得喝水方式 = 少量多次補水，每次飲水量不建議超過 200cc，且在一小時內的飲水量不要超過 1000cc。

另外有一點重要提醒，別等到覺得口渴了才喝水，因為口渴是代表身體已經缺水好一陣子了，才發出的身體訊號，『**定時定量的補水**』才是正確健康的喝水方式喔～

但是水喝越多越好嗎？喝過多了也會很有事喔！凡事都是剛好最好，只要過量就容易不好，同樣的，喝水也是如此！短時間過量喝水大於 3000cc-4000cc 有時也有可能發生稀釋性低血鈉水中毒(一般發生在過度流汗又大量補充水分的運動者)

還有要強調這裡的水，我們說的是**白開水**而不是茶飲、手搖杯、氣泡飲或其他有味道的水及含糖飲料，**只有白開水才是最健康的**。小朋友，適時適量的補充水分才會讓您更健康喔！