

## 女性夏天補水 原則方式必知

導讀：每到夏天，許多女性對於冷飲與冰品就愛不釋手，因為消暑又解渴，但是如此一來，對身體反而是一種傷害。女人是水做的，除了不能缺水之外，還要懂得怎麼正確飲水，小編列出幾點注意事項，一塊兒來看吧！

### 一、飲用水溫度高低說明

#### 1、溫開水最適宜

喝開水的溫度以溫水最是理想，不要喝太熱但也不要喝太冷的水，最適合飲用的水之溫度落在接近人身體的體溫附近為最佳溫度。

#### 2、熱水破壞黏膜

有部分的人喜歡喝滾燙的熱水，認為飲用熱水可以殺菌消毒，但是太燙的熱水一旦進入食道，就會損壞食道黏膜以及刺激增生黏膜，容易引發食道癌症。

#### 3、冰水收縮血管

假若攝取冰冷飲，會導致胃腸道的黏膜因為忽然遇到冰冷，而致使原本打開的毛細孔與血管產生收縮現象，造成平滑肌產生痙攣，導致胃腸不舒服或者絞痛感甚至有腹瀉現象。

喝水也要喝對時間與方法才會有效果喔！

### 二、喝水方式對錯大解析

#### 1、量少多次慢飲

覺得口渴時，許多人都會習慣將水大口豪飲，但是這種飲水方式，對於身體健康並沒有好處。少量多次且慢慢飲用水是最好的步驟。

#### 2、牛飲缺點負擔

如果總是習慣一次性且速度快的大量飲水，會造成血液被稀釋，並且會增加心臟的負擔。若是在運動以後牛飲，此種不良情況將會更加嚴重。

#### 3、暴飲越喝越渴

溫度高天氣熱時，往往會有大量出汗現象，如果此時暴飲，反而會造成反射性增加汗水排出量，致使鈉、鉀等電解質的流失更多，所以人們常常會有越喝越渴的相反感受。

#### 4、打嗝腹部腫脹

一旦喝水喝得速度太快又太急忙，就會連大量空氣連水一起吞咽下喉，容易產生打嗝或者是腹部腫脹情況發生。

## 5、正確飲水順序

正確且合理的飲水步驟，應該是先把一口量的水含在嘴巴裡頭，再分幾次慢慢往下吞嚥，如此一來才可以真正充分的滋潤到口腔以及喉嚨，也才能夠有效紓緩解決口渴的感覺問題。

### 三、飲用量多少因人而異

#### 1、尿液顏色判斷

一般正常的健康人，可用尿液顏色來判別什麼時候該多補水。正常的尿色以淡黃色為主，若是顏色太深則要多補充水分；如果顏色過淺則可能是因為飲水過量。

#### 2、心臟患者飲水

對於心臟病患者而言，若是冠狀動脈供血不夠，則需每天適量增加水的飲用，避免血液太黏稠而造成心肌梗塞發生；若是心臟功能退化，就不能飲水太多，心臟會因為喝水太多而加重負擔，致使病情加重。

**溫馨提醒：**對於病人來說，喝水情況多寡更需要因人而異。

#### 3、腎臟病患飲水

有急性腎臟發炎或者腎功能退化衰竭的病人也不適合喝太多水，要避免增加腎臟的負荷。另外，若有感冒發燒，呼吸道與皮膚所流失蒸發的水分較平常多，所以要多適量補水。

\* 資料來源：輯自<<http://mombaby.tw.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。

