

# 【營養教育雙週報】~多喝水的好處~

## ※人體是個大水桶

人體 70% 是水，90% 的血液是水組成的。所以必須隨時補充足夠的水分，才能維持人體的正常運作。喝水的好處多多！

1. **代謝脂肪**：水是脂肪新陳代謝的關鍵，肥胖的人需要更多的水分。
2. **排除廢物**：減肥時身體會製造較多廢物，充足水分有助沖出體外。
3. **提高代謝**：在某時刻內喝水 500CC，人體新陳代謝會加快 30%。
4. **預防便秘**：多喝水可潤滑腸道，避免腸道失水。
5. **改善咳嗽**：多喝水可稀釋呼吸道分泌物，使其容易被咳出。
6. **改善感冒**：供給充足的水分，可補充因感冒發燒所失去的水份。
7. **預防痛風**：多喝水可防止結晶體沈積，並使尿酸自腎臟排出。
8. **保護腎臟**：讓器官保持正常含水量，沖走結石預防膽結石及腎結石。
9. **保護膀胱**：膀胱炎多半發生在女人身上，多喝水可以沖走體內細菌。

## ★一天要喝多少水？

每公斤體重需攝取 30c. c. 的飲水量  
每天需要喝水量 = 體重 X 30c. c.

## ★要喝什麼水？

- 經過高溫煮沸的開水
- 最佳喝水溫度：30-40 度的溫開水
- 生水易有細菌殘留

## ★喝水的時機

- 早上起床時
- 大量流汗後
- 洗完澡後
- 晚上睡覺前
- 其餘時間每隔 2-3 小時
- ☆不能等口渴才喝水哦!!



皇佳食品廠 製