

適度喝水 常保健康

文／王正一 台大醫學院名譽教授 圖／高淑貴 台大農業推廣系教授

「多」喝水、保健康，對多數人是相當合宜的建議，但要注意這兒的「多」是形容詞，不是「大量」的意思。並非所有的人都適宜大量喝水。

水是人體最重要的組成成分，也是維持生理機能正常運作的必備條件。儘管每人每天的需水量隨個人體型、活動量大小及所處環境氣候之不同而有別，但其重要性一直存在且絕對不容忽視。

10餘天不進食可能還不會餓死，但約2天沒有喝水將極可能導致死亡。「多喝水」不只是口號，也是養生的口訣。人體內的水分大約占總體重的60~70%，水分缺少2%就會感到口渴，口渴了就要趕快喝水，這是人體提出的警告，切不可等閒視之。

喝水與養生

以養生的觀點言，喝水能改善代謝作用，加速廢物之排除，減輕症狀，甚至還可以預防疾病的發生。在日常生活中，要隨時補充身體的水分，不應等到口渴才喝水，以免產生後遺症。慢性脫水會引起錯綜複雜的生理與代謝反應，也是疾病的根本成因。體內若累積廢物，增加身體負擔，常會暴發併發症。

有些疾病，如氣喘、腎臟病等病症的發生，常與身體水分之攝取有相關。以氣喘病而言，肺部需

要水分保持濕潤，氣喘病使呼吸不順暢，呼吸頻率增加，水之蒸發增加，脫水會更明顯，因而導致身體的細胞及組織受到傷害。適度攝取水分，可減緩其嚴重性，甚至預防氣喘病的發生。

身體發燒時會增加水分的蒸發，就要多喝水補充水分，通常每天要多喝300~500c.c.的水。腹瀉的病人，要補充更多的水分，除靜脈注入的營養及電解質以外，還要喝水。便秘的病人，除了使用軟便劑之外，就是要多喝水、多運動、及多吃含纖維質的食物。其中水分是關鍵，有水分才能讓纖維質膨脹，刺激身體產生便意。

喝水有助於食道之運動及吞嚥。氣喘、呼吸急促的病人，以及濃痰不易咳出的病患都需要多喝水，方能減輕症狀。有血尿或泌尿系統結石者要多喝水，可免泌尿通路阻塞。尿路感染者、罹患膽結石症者尤其要注意水分的補充。女性在產房待產時，最容易因陣痛期太長、太久沒喝水，而造成脫水，因而對胎兒產生不良影響。

脫水會增加血液黏稠度，可能引發心臟病和中風。多喝水能預防心臟和腦部血管之阻塞，多喝水也能維持免疫系統之正常功能，可以減少感染。

水對打造強健的骨骼有益，老人家及更年期之女性要多活動及多喝水，可以減少骨質的流失，避免罹患骨質疏鬆症。水是製造天然睡眠調節劑，褪黑激素的必需品，有助於睡眠與美容。所以「多喝水，保健康！」是有道理的。

量「出」為「入」

水是人體的清道夫，也是健康的守護者。以成人而言，人體經由腎、肺、大腸、及皮膚等流失的水分1天至少有2,500c.c.。換言之，每天的排尿量約有1,500c.c.，糞便內含的水分約100c.c.，由皮膚蒸發的水分約600~800c.c.。如果出汗、或在空調房間內，水分的流失會增加。因此每天需要的水分補充



蔬果含水量與多種營養物質



釀酒少不了好水源



由食物中攝取水分



保護水源，不容污染



植物也需水的滋潤

量可以大約量「出」為「入」的計算出來。

1天3餐食物中的水分多於1,000c.c.，因此要額外喝水大約有1,500c.c.。食物如果太稠、太鹹、或太甜，對水分的需求要再增多。建議1天喝水量約8杯（每杯約200c.c.）。

最好是分多次喝：早晨起床喝1杯溫開水，特別有助於通便。早餐或早餐後喝1杯，大約10點喝1杯，午餐飯後再1杯水，下午3點喝1杯，傍晚飯前1杯，晚飯後1杯，睡前再喝1杯（夜間頻尿者，睡前可以省略，如白天略有口乾時，可加喝1杯）。

每次都慢慢的喝，不要太急。若小便顏色較深，或口乾、皮膚較粗糙時，就要多喝些水。

適可而止

「多」喝水、保健康，對多數人是相當合宜的建議，但要注意這兒的「多」是形容詞，不是「大量」的意思。並非所有的人都適宜大量喝水，或者可以說，正常人喝較多的水對健康尚不會有太大影響，只是可能造成排尿量增多，出門在外會比較不方便，甚至可能影響睡眠而已。

然而若腎功能不佳或罹患心臟病的人，水喝太多則會增加腎臟及心臟的額外負荷，千萬要小心。最好依據病情，聽從醫師的建議來決定每天的喝水

量。

所謂的「過猶不及」，水喝得太少不好，若喝水喝得太過量也不好。過量的水，會對身體造成危害，甚至發生「水中毒」現象。在劇烈運動後，因口渴而大量喝水，會使血液中鹽的濃度含量降低，而運動後出汗多，鹽分本來就容易喪失，進而導致細胞滲透壓降低、鈉代謝平衡失調，而發生肌肉抽筋的現象。

運動後補充水分，最好以溫淡鹽水為主；也可以喝鹼性運動飲料，以補充體內因出汗而丟失的鈉，可以快速恢復疲勞。再次強調，水最好是「分次飲用」，喝水速度要放慢，萬萬不可猛灌牛飲。

去年11月間，媒體報導一名女子誤信喝水可以降血壓，於是她連續3個月，每天喝大量的水（約7,000c.c.）的水，結果併發水中毒，因而陷入昏迷。送醫搶救後，人是清醒過來了，但視力嚴重受損。當腦組織中之水分太多，會造成腦細胞水腫，腦細胞受破壞，造成腦壓增高，腦壓增高就可能壓迫到視神經，視神經因而萎縮而有導致失明之虞。

最近歐洲急診醫學也報告一例喝大量之瘦身可樂（Diet coke）因而發生痙攣昏厥現象，此與低鈉及過多的咖啡因有關。精神病患會強迫自己多喝水，故要適當限制之，以免發生低鈉症、水中毒等。注射低張性液體太多也會造成低血鈉症並發生痙攣。

健康飲水

水是人體的主要成分，說「人是水做的」相當合理。而「水水」的人指的是美美的人也有它的道理。水嫩保濕是許多美容用品主打的功能。攝取適量的水，不僅可讓身體常保健康狀況，且可養顏美容。當然，在量的攝取上多用心之外，質也要多講究，飲用的水要符合安全衛生的標準。因此保護水源，不容污染是另一個重要的課題。

