

高温补水 解暑良方

34℃、35℃,夏天一到,高温不退!暑热必然带来大量出汗。实际上,出汗有利于身体降温,但也要求我们及时补充水分。营养学专家还指出,一天至少要有6杯水(200毫升一杯计算),出汗多时则要有所增加,最好选择白开水。喝水时应少量多次,要主动喝水,不要感到口渴时再喝。



天气炎热, 适量增加饮水量

水是人体重要的组成成分,约占一个健康成年人体重的60%~70%。一般来说,健康成人每天约需要2500毫升水。这些水有三个来源:直接饮水约占50%;食物中含的水为40%左右;体内代谢产生的水占10%。具体来说,一个人每天平均从食物中可获得1000毫升

的水。蛋白质、糖类和脂肪代谢可供300毫升的水。其余的水(约1200毫升)必须以白开水、饮料来补充,才能保证体内水的平衡。

中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任陈超刚说,在温和天气下,办公室白领(轻体力活动的成年人)

每天最好喝1200毫升水(相当于6杯,200毫升一杯)。从健康的角度看,喝进去的水和排出去的水基本相等,处于一种动态平衡。当然,在天气炎热、户外活动增多时,就要适量增加饮水量,保证每天正常补水的范围在1200毫升~2000毫升。

口渴才喝水, 身体已缺水了

渴了再喝水?这是错误的做法。因为当水分丢失达到体重的2%时,人会感到口渴、尿少;水分丢失达到体重的10%,会出现烦躁、全身无力、体温升高、血压下降、皮肤失去弹性等症状;当

失水达到体重的20%时,会引起死亡。所以,及时补充水分很重要,千万别等到口干舌燥才喝水。

那么,我们该如何喝水呢?陈超刚认为,喝水应该少量多次,有些人从

户外回到室内,拿起水杯就是一顿牛饮,其实这样喝水的方式对身体并不好,因为一次性大量喝水会加重胃肠负担,还会妨碍肠胃对食物的消化吸收。

起床后、餐前喝水益健康

起床一杯水稀释血液

早晨喝一杯水很重要。因为睡眠时的隐性出汗和尿液分泌,损失了很多水分,起床后,虽然无口渴感,但体内仍会因缺水而血液黏稠,喝一杯水可降低血液黏度。睡觉前也可以喝些水,有利于预防夜间血液黏稠度增加,预防脑中风。

另外,消瘦、体质寒凉的人,早晨不适合饮用低于体温(比如刚从冰箱

拿出来)的牛奶、果汁或冷水,最好喝温水。

餐前补水最养胃

吃饭前补水不会冲淡胃液而影响食物消化吗?在西餐中,就有餐前开胃的步骤——利用汤菜来调动食欲,润滑食道,同时促进胃液分泌。实际上,饭前喝水也就有着同样的意义,进食固体食物前,先饮半杯(约100毫升)室温的果汁、温热茶水或一小碗汤,都是很好的

养胃法。

爱运动更要会补水

运动补水要掌握以下原则:运动前、中、后都要补水。运动前补150毫升~250毫升;运动中每15分钟~20分钟补120毫升~240毫升;运动后更要补水,但不宜大杯大杯地饮。有一些饮料添加了一定的矿物质和维生素,比较适宜热天户外活动和运动时饮用,可及时补充运动中丢失的这些营养成分。

相关资料

三种水不要喝太多

●功能饮料多喝无益

很多饮料中都含有维生素C,每天饮用不能过多。中国营养学会建议的膳食维生素C的参考摄入量,成年人为100mg/日,所以,千万不要以为维生素C多多益善,过量摄入会引起泌尿系统结石、渗透性腹泻以及大剂量维生素C依赖症。

●高血压患者别喝淡盐水

淡盐水在日常生活中有几种用途——例如剧烈运动之后,全身大汗淋漓,喝一点淡盐水可以补充身体丢失的水分和钠;还有腹泻之后,补充由肠道丢失的水分和盐,维持身体的电解质平衡;淡盐水漱口能清除口腔内的细菌,减轻口咽部炎症造成的红肿。

但淡盐水不适合冠心病、高血压患者饮用,特别是在早晨血液黏稠度最高时,饮用淡盐水会加重口干,促进血压升高。

●甜饮料少喝为好

许多儿童青少年特别喜欢喝甜饮料,他们不愿意喝白开水,觉得没味道。陈超刚指出,由于大部分饮料中含有糖分,且都含有一定的能量,所以体重超标的孩子最好不要选择甜饮料。

值得提醒的是,喝含糖饮料,一定要注意口腔卫生,防止产生龋齿。碳酸饮料的酸度高,长期饮用会造成牙齿酸蚀症。为了避免高糖和高酸度饮料对牙齿的侵害,饮用这些饮料后应该用清水漱口。

(据《羊城晚报》)