

小孩大人喝冰水傷身？溫度方式須知

只要夏天一到，無論是大人或小孩對於冷飲與冰品都愛得不得了，不但消暑又解渴，可是這樣一來，對於身體是一種慢性傷害。身體除了無法缺水以外，得曉得如何正確飲水才對健康有益，小編整理出幾點要留心的項目，一起來看吧！

一、飲水方式對錯五分析

1、少量多次飲用

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、大口喝水傷心

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。

喝冰水對於身體是一種慢性傷害。

3、牛飲缺電解質

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、急喝水吞空氣

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、喝水正確步驟

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。

二、喝水適合溫度三重點

1、溫開水近體溫

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、過熱水傷黏膜

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、冰水損傷血管

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。

* 資料來源：輯自中時健康< <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。

