

## 多喝水好處多 健康喝法有講究

導讀：水是生命之源，任何人都離不開水。多喝水，可以及時補充身體所缺失的水分，還能幫助滋潤身體哦！那麼喝水都有哪些好處呢？怎樣喝水才最健康？你平常喝的水對了嗎？小編為您一一整理出重點，一起看看吧。

### 一、多喝水四大好處分享

#### 1、飽足幫助減肥

空腹喝水，可以稀釋胃酸，降低食欲，有效地抑制快速進餐，還可協助體內脂肪的燃燒，提高機體的基礎代謝，從而達到減肥的效果。

#### 2、緩減心臟壓力

如果機體內長期缺乏鎂離子的話，容易引起心臟病及中風。而溶解在水中的鎂對抑制心臟病的發生作用非凡，所以能從水中攝取鎂離子。



喝水好處很多，但是喝對方法很重要。

#### 3、治療口腔異味

一旦體內水分供給不足，泌尿系統的排尿活動遭受抑制，將大量地通過呼吸系統，將代謝終產物分子從口中呼出，這就形成了口臭。

#### 4、防熟睡中死亡

當人熟睡時，由於出汗造成身體內的水分丟失，血液中的水分減少，血液的粘稠度提高。

**小百科：**睡前飲一杯水，可以降低血液粘稠度，預防易發生在凌晨的心絞痛和心肌梗塞等。

延伸閱讀：[解析口臭成因 高招教你除口臭](#)

延伸閱讀：[健康喝水防疾病：喝水的 9 大妙用](#)

## 二、最健康的五種飲用水

### 1、30℃的白開水

白開水是最好的飲品，不僅不含卡路里，不用消化就能為人體直接吸收利用，煮沸後自然冷卻，擱置時間不超過 6 小時的 30℃左右的溫開水為最佳。

### 2、運動後喝鹽水

大量出汗後人體鹽分會大量流失，淡鹽水是最佳的消渴和補充體力的飲品。如果喝無鹽飲品會越喝越渴，可能會引起心慌、無力等低鈉血症狀。

### 3、磁化水助血管

磁化不僅能讓水的分子團變小，還可以補充水的磁性，防治因缺磁而引起的腦血管等方面疾病，從而讓我們健康長壽。

### 4、海洋深層水分

取自深度超過 2000 公尺海底的和海洋深層水，特性是乾淨，富含各種礦物質。可以提升皮膚的新陳代謝能力，治療異位性皮膚炎等多種問題皮膚。

### 5、鹼性水防毒害

飲用 PH 值偏鹼性的水，可以阻止人體對有毒有害物質的吸收，從而減少這些物質對人體健康的危害。

延伸閱讀：[喝水更健康 早起第一杯水該怎麼喝？](#)

延伸閱讀：[正確喝水時間：喝出美麗和健康](#)

## 三、七種水喝了有損健康

### 1、反覆煮沸開水

水被反復煮沸後，鈣鎂等重金屬成分和亞硝酸鹽等就會積聚得比較多。常飲這種水會干擾人的胃腸功能，出現暫時腹瀉、腹脹，甚至可能引起癌症。

## 2、開水重新煮沸

開水重新煮沸會造成水中亞硝酸鹽含量超標，水中的亞硝酸鹽過量超標，可引起身體倦怠、嗜睡、血壓下降、腹瀉、嘔吐等，日久還能引起惡性病。

## 3、生水病毒增量

自來水的氯氣和沒燒開的水有機物質相互作用，易導致膀胱、直腸癌；生水含細菌、病毒和寄生蟲，飲用後易得急性腸胃炎、肝炎、痢疾等。

## 4、飲用未煮沸水

飲用未煮沸的水，患膀胱、直腸癌可能性增加 21%-38%；當水溫達到 100℃時，有害物質會隨蒸汽蒸發而大大減少，飲用起來則安全得多。

## 5、常溫久置的水

開水中有氧氣等活性物質，如果久置，這些活性物質就會揮發，缺少了這種活性物質，水的溶解能力也就會隨之變差。

**小百科：**水中的亞硝酸鹽等有害物質的含量則相對增加。

## 6、久置未流動水

也就是長時間貯存不動的水，常飲這種水，會使未成年人的細胞新陳代謝明顯減慢，影響生長發育；中老年人加速衰老；致使食道癌、胃癌發病率日增。

## 7、蒸鍋底剩開水

➢ 蒸鍋水就是蒸饅頭等的鍋底剩開水，常飲這種水，會引起亞硝酸鹽中毒，水垢常隨水進入人體，會引起消化、神經、泌尿和造血系統病變，甚至引起早衰。

\* 資料來源：輯自<<http://mombaby.tw>>

\* 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。

