

## 女人喝水時機

導讀：美容方法很多種，但一切的來源不外乎就是要補充水分，喝水能讓你養出好肌膚，但女性每天應該分配哪些時間喝多少水以及水量，還有哪些情況下的水不適合讓人喝，以下文章讓我們一起來關心。

### 一、喝水養出漂亮肌膚

#### 1、餐前補水養胃

進固體食物前，先小飲半杯(約 100 毫升)，可以是室溫的果汁、酸奶，也可以是溫熱的冰糖菊花水或淡淡的茶水，或者是一小碗濃濃的開胃湯，都是很好的養胃之法。

#### 2、多喝看不見水

日常飲食講究的就是乾稀搭配，所以從三餐食物中獲得 1500 - 2000 毫升的水分並不困難。不如充分利用三餐進食的機會來補水吧，多選果蔬和不鹹的湯粥，補水效果都不錯。

#### 3、記住利水食物

所謂利水食物是指能增加身體水分排泄的食物，如西瓜、咖啡、茶等含有利尿成分，能促進腎臟尿液的形成，避免浮腫出現。補也好、利也好，都是達到身體水分平衡的手段。

## 4、清晨慎重補水

許多女人把起床後飲水視為每日的功課，圖它潤腸通便，降低血粘度，讓整個人看上去水靈靈的。可是早晨怎樣補水才更健康呢？其實沒有一定規定，早餐補水也要因人而異。

人每天最重要的就是喝水，所以補充水分很重要。

## 二、職業女性喝水行程表

### 1、六點三十分

經過一整夜的睡眠，身體開始缺水，起床之際先喝 250CC 的水，幫助腎臟及肝臟解毒。

### 2、八點三十分

清晨從起床到辦公室的過程，時間總是特別緊湊，情緒也較緊張，身體無形中會出現脫水現象，所以到了辦公室後，別急著泡咖啡，請先給自己一杯至少 250CC 的水。

### 3、中午十一點

在空調房間工作一段時間後，一定要趁起身活動的時候，再給自己一天裡的第三杯水，補充流失的水分，有助於放鬆緊張的工作情緒。

### 4、下午一點整

用完午餐半小時後，喝一些水，可以加強身體的消化功能。不僅對健康有益，也能助你維持身材。

## 5、下午三點整

以一杯健康礦泉水代替下午茶與咖啡等提神飲料。喝上一大杯白開水，除了補充在空調房間裡流失的水分之外，還能幫助頭腦清醒。

## 6、下午五點整

下班離開辦公室前，再喝一杯水，可以增加飽足感，等到吃晚餐時，自然不會暴飲暴食。

## 7、晚上十點整

睡前 1 至半小時再喝上一杯水。至此，今天已攝取 2000CC 水量了。不過，別一口氣喝水太多，以免夜裡頻頻上洗手間影響睡眠質量。

## 三、哪些水不適合飲用

### 1、千滾水影響大

千滾水就是電熱水器中反復煮沸的水。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。久飲這種水，會干擾人的胃腸功能，甚至可能引起癌症。

### 2、忌未煮沸的水

飲用未煮沸的水，患膀胱癌、直腸癌的可能性增加 21%-38%；當水溫達到 100℃時，有害物質會隨蒸汽蒸發而大大減少，如繼續沸騰 3 分鐘，飲用起來則安全得多。

### 3、空氣中久置水

開水中有氧氣等活性物質，如果開水在空氣中暴露太久，這些活性物質就會揮發掉，由於活性物質揮發，水中的亞硝酸鹽等有害物質的含量則相對增加。

\* 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。

