

110學年度第2學期 第13週

健康週報

【多喝白開水】

發行日期：111年05月16日

炎熱的暑假到了，許多家長及學生會購買含糖飲料消暑解渴，但含糖飲料不僅無法解渴，熱量更不可輕忽，1杯700毫升的珍珠奶茶有的熱量高達550大卡，相當於28顆方糖的熱量，易因攝取過多熱量，造成過重及肥胖，增加慢性疾病的罹患風險，國民健康署建議民眾多喝白開水，取代含糖飲料，可以省錢、消暑、解渴又健康。

*多喝白開水，省錢、健康又環保

多喝白開水除了可以減少熱量攝取，擺脫肥胖及慢性病威脅外，亦可維持體溫恆定預防中暑，並透過排除尿液、汗以及糞便清除體內廢物，促進腸胃蠕動進而預防便秘，以及避免尿道發炎。為鼓勵民眾多喝白開水，國民健康署特提出

*「喝白開水5要訣」：

1. 「起床一杯水」：身體一整晚都沒攝取水分，起床後先喝下一杯500毫升的溫開水，促進腸胃蠕動、防止便秘；
2. 「用餐配杯水」：無論是在家或在外用餐，桌上準備一杯500毫升的水，幫助腸道消化，取代含糖飲料避免過多熱量攝取；
3. 「外出要帶水」：準備500毫升以上的水壺，外出運動時隨身攜帶隨時補充水分，增加運動時的血液循環，並避免脫水的發生；
4. 「好好喝的水」：可在白開水中加入少許檸檬及各種新鮮水果，或加入茶葉泡製冷泡茶；
5. 「1,500的水」：養成每天喝至少1,500毫升白開水的好習慣，且要分多次喝、慢慢喝，喝得太快太急，或一次喝太多，反而會造成身體不適。

參考資料

1. 國民健康署

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1425&pid=9831>

學務處 體育暨衛生保健組 關心您

