

多喝水

以下是一項簡單測試：你有否出現以下徵狀？

嘴唇乾燥	疲倦	頭暈	頭痛
容易發怒	口渴	口乾	尿液呈深黃色

如這些徵狀持續，或代表你有輕微缺水的情況。不少人誤以為長時間留在辦公室內，活動量少而且沒有排汗，就毋需喝水，其實這個想法並不正確。我們的身體約有 60 至 70% 的重量來自水分，而人體需要水分協助消化食物、輸送養分、排出廢物、維持體液平衡和保護內臟。我們需從日常飲食中攝取充足的水分，所以即使整天都不感到口渴，亦應常常補充水分。

喝多少才足夠？

不同年齡和性別的人士所需的喝水量各有不同。另外，體能活動量的多寡、溫度和濕度的高低亦會直接影響身體對水分的需求。舉個例子，我們於烈日當空下做運動時比安坐於有空調的辦公室中，需要補充更多水分。

正常健康的成年人該飲用多少飲料？

每名成人每日最少要飲用六至八杯的流質飲料，例如清水、清茶或清湯。在眾多飲料中，以清水為最佳之選，因為清水不含糖分、熱量或咖啡因，所以多喝亦不會導致身體攝取過多熱量，更不會對牙齒健康構成影響。

要確保攝取充足水分，最好是養成喝水的好習慣。大家可參考以下的建議：

- (1) 每日早上起床後，外出上班前先喝一杯清水。
- (2) 於工作間預備一大杯清水，以供隨時飲用。
- (3) 如要外出工作，記得隨身攜帶一瓶清水，以減少飲用含糖飲品的機會。
- (4) 享用每頓正餐前先喝一杯清水，既可補充水分外，又可幫助控制食量，避免過量進食。
- (5) 不要忽視口渴的感覺，這其實是身體提醒大家有缺水危機的一個重要警號！