





多喝白開水~培養健康好習慣

請張貼於佈告欄
健康中心 107 年 6 月健康焦點

一、喝白開水的好處：

1. 真正消暑解渴
2. 維持體溫恆定
3. 避免尿道發炎
4. 無熱量不會發胖
5. 維持皮膚彈性潤滑關節
6. 促進腸胃蠕動，預防便秘
7. 供應代謝所需水分清除廢物
8. 避免血液濃縮增加心臟負擔
9. 供應大腦足夠氧氣提升運轉力
10. 無單寧酸與咖啡因等刺激物質

二、喝水方式：

			
溫開水	每次 100~150c	避免一次喝太多	小口小口慢慢喝

三、額外補充白開水時機：

			
高溫環境	發燒、感冒	便秘、腹瀉	活動量大

四、運動後如何補充最健康：

<input checked="" type="checkbox"/> 理想方式：喝白開水	<input type="checkbox"/> 負擔方式：喝含糖運動飲料
1. 迅速補充流失水份 2. 無熱量 3. 無化學添加物 4. 節省金錢	一罐 580ml 運動飲料=8 顆方糖=40 公克糖

五、30 天不喝糖飲改喝白開水的好處！

維持好身材：至少可以減少攝取 4000 卡，也減少攝取 250 顆方糖！

皮膚健康：膚質及氣色變好、青春痘變少

省錢：若以 50 元的糖飲計算，可以省下 1500 元

頭腦更靈光：反應、考試、運動表現都更好！

六、含糖飲料 Go Away! Body 健康 Eevery Day!

不同飲料類型含糖量及熱量消耗所需運動時間

成人(60 公斤)消耗飲料熱量需慢跑的時間(以 1 顆 4 公克方糖計算)



~記得隨時補充水分，不要等口渴時才喝水喔!~