

夏日炎炎健康饮水的重要性与常见误区

夏日炎炎，健康饮水的重要性与常见误区



渴了就喝水别扒拉我腿

在炎热的夏季，身体会通过出汗来调节体温，这个过程中大量失去水分。因此，当我们感觉到口渴时，应当立即补充水分，而不是等到极度脱水才开始饮用。很多人习惯于忽视初期的干渴信号，直到感到头晕、疲倦或皮肤紧张时才开始喝水，这时候已经是非常危险的情况。正确的做法应该是随着活动量增加和环境温度升高而适当增添液体摄入。



水分摄入应根据实际需要定制

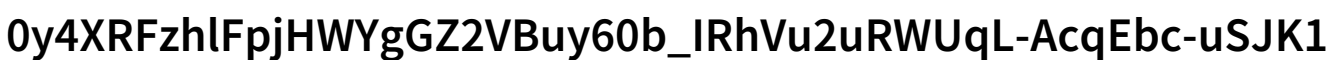
不同的人对水分需求有所差异，比如运动员和工作强度较大的人员需要更多的液体补充。此外，不同气候条件下的身体也需要相应调整饮食中的含水量。在平衡性的前提下，可以根据自己的具体情况选择合适的饮料，如纯净水、矿泉水或者含电解质物质丰富的一些特殊饮品。



避免过多糖分摄入

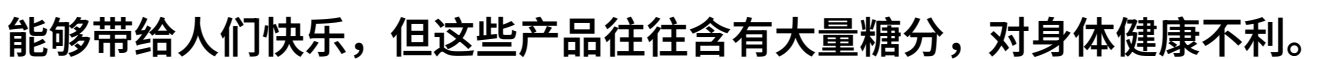
虽然甜味食品能够带给人们快乐，但这些产品往往含有大量糖分，对身体健康不利。当我们的口渴被甜味满足时，我们可能会误以为已满足了身体对液体的需求，从而导致缺乏真正必要的营养素。此外过多消费高糖饮料还可能导致肥胖和其他健康问题，因此建议限制这些食品在日常生活中的出现。



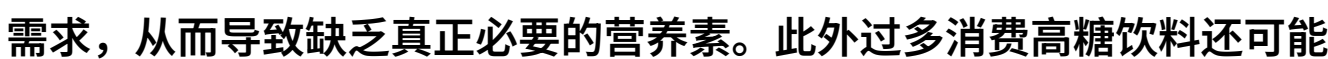


















VBuy60b_IRhVu2uRWUqL-AcqEbc-uSJK1y7QLQSFBlOjaPJkLHS
NUpbTSWz_XU-vVtmUz_C49ZLk-rXcFmMlR43NjP_7i-o.jpg"></p><p>注意观察尿色变化</p><p>通过观察尿液颜色的变化可以判断是否保持了良好的hydrated状态。如果尿色呈浅黄色，那么说明你已经保持了一定的水平；如果变成深黄色或甚至接近茶褐色，则表明你的机能正在减退，是时候重新评估你的飲食習慣并加以改善了。</p><p></p><p>健康飲食包含足够流动性</p><p>除了确保每天均摊一定数量的清淡菜肴之外，还要注意增加蔬菜和新鲜果汁这样的流动性食品，它们提供丰富维生素和矿物质，同时具有一定的湿润作用，有助于维持良好的排毒功能。</p><p>防止盐类摄入过多影响血压控制</p><p>高盐进食会引起血管收缩，使得血压上升，这对于心脏疾病患者尤为严重。因此，在选择低钠产品或自制低盐食谱的时候，要格外留意标签上的钠含量，并尽量避免加工食品，因为它们通常含有更高比例的人工添加剂包括盐类。而且，每次吃饭的时候不要同时加入太多咸味调料，以此来逐步降低整体钠摄入量。</p><p>下载本文pdf文件</p>