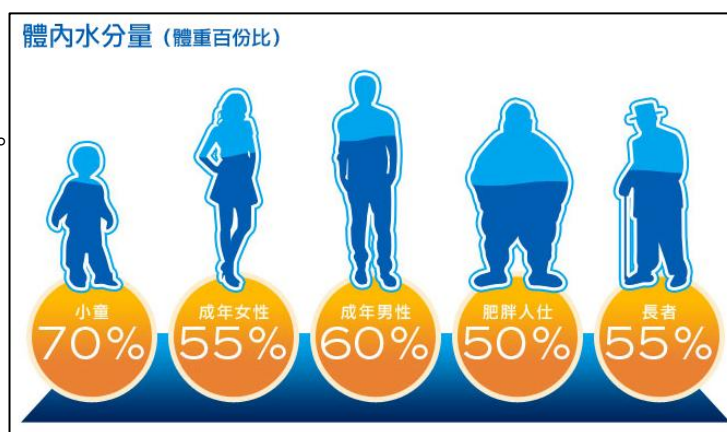


喝水的重要性

水的重要性

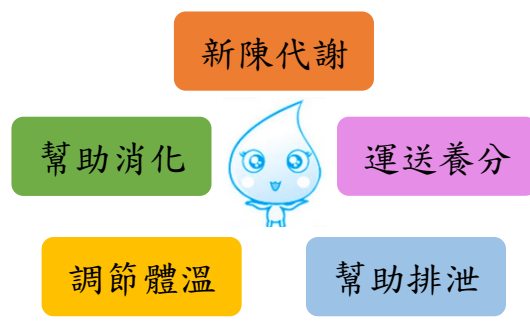
不論男女，身體中約七成是水分(體重百分比)。只要身體流失 3% 水分，就會出現強烈口渴、食欲不振等不適感覺；未能及時補充水分，身體會感到疲勞及頭痛；若流失量達 10% 或以上，更能危害性命。



水對人體的主要功用

對於維持生命，水的角色非常重要。水是組成人體細胞的主要成分，構成血液及分泌物，輸送氧氣及養分，維持循環系統的運作，同時是身體化學作用、代謝和排泄作用的導體，例如構成胃液，幫助促進食物消化和吸收、構成尿液，帶走身體毒素和廢物等。另外，亦具藉幫助排汗，令身體保持恆溫狀態等功能。身體擁有充足水分，才能維持人體生理機能。

水對人體的主要功用：



每天平均飲用 8 杯水

為了健康，一天應喝 8 杯水，不過要留意 8 杯水最好能平均分佈於一天內飲用，而非集中於某個時段。飲水多少可根據性別、體質及活動性質而調節。而觀察自己的小便顏色為另一指標，若尿液近乎透明，即表示為喝水喝得足夠。8 杯水並不局限清水，亦包括其他飲料如果汁、湯水等。另外，若須參與運動或體力勞動工作，均需要補充較多的水分。處於感冒、發燒期間，因為身體會蒸發較多水分，同時需要水分用以降溫，故最好能多喝水。



資料來源：太陽報 - 身體不能缺水