

# 見字補水迎盛夏

水份對人體非常重要，短暫缺水可致口乾、頭痛、頭暈、便秘等，嚴重則會出現呼吸和心跳加快，甚至低血壓的情況。長期缺水更可引起腎石、尿道炎和腎功能減退等，故在炎熱夏天，排汗增加更應多補充水份。要知道自己有否攝取足夠水份，可按以下方程式計算每日最少的流質攝取量。18至64歲成年人以體重(公斤)×30毫升來計算，64歲以上人士則用體重(公斤)×25毫升。如天氣熱或須戶外工作，則可分別乘以35毫升和30毫升。

除了清水外，其他飲品都可以當流質計算，例如果汁、清茶、低鹽的湯品、牛奶和豆

漿等。另外，有不少50+會食雪糕、飲用凍飲或含電解質的飲料等消暑補水，但要注意當中的糖份。值得一提，雪糕並不能為身體補水，因雪糕含有不少糖份、脂肪和其他營養素，實際上身體消化雪糕時會消耗更多水份。

真正保持身體水份的方法就是把補充流質的習慣融入生活，我們可以一早起床先喝一杯水，接着在進食早午晚三餐時，搭配一杯飲品、湯水或清水，餐與餐之間亦可加添一些飲品，讓全日不斷攝取水份。亦可多進食含超高水份的蔬果(即水份超過90%)，如：西瓜、士多啤梨、蜜瓜、橙等，以及青瓜、西生

菜、西芹、翠玉瓜、燈籠椒等蔬菜。

椰子水也是非常好的補水飲料，不但含有非常高的水量，更含豐富電解質，包括鉀質、鈉質和氯化物。

研究顯示，運動後飲用椰子水更有助身體補水份，而因其含糖量較低，椰子水亦比坊間的電解質飲品更健康。

如知道自己很少喝水，建議準備一個500毫升或1000毫升的水樽，讓自己有飲水的目標，同時方便攜帶，在炎夏時不致缺水。想知道更多夏日補水秘訣，歡迎訂閱「賽馬會流金匯」的YouTube頻道，並觀看筆者早前在「555：入伍話題輕鬆講」內的分享。「賽馬會流金匯」提供各類營養飲食講座，亦設有營養師諮詢服務，查詢請致電3763 1000。

作者為賽馬會流金匯註冊營養師(澳洲)