涓　枃瀟兼妳缃　- 涓　淑鏃ユ滢鏂伴椈鏃朵簨　- 鏕儿椯鍗庢汉绀惧尳洨ゆ禩

早晨第一杯美容水怎么喝

健康

浣滆

鍙戝竷浜庡細2009/02/02 15:39

喝什么？

白开水√

新鲜的白开水是最佳选择。白开水是天然状态的水经过多层净化处理后，煮沸而来，水中的微生物已经在高温中被杀死，开水中的钙、镁元素对身体健康是很有益的，且含钙、镁等元素的硬水有预防心血管疾病的作用。白开水还能使血液得到迅速稀释，纠正夜间的高渗性脱水。

蜂蜜水√

清晨起来喝一杯蜂蜜水更为科学。人经过一夜睡眠后，体内大部分水份已被排泄和吸收，这时空腹饮一杯蜂蜜水，既可补充水份，又可增加营养，完全可取代白开水的位置。

柠檬水√

每天早上起来，在尚未进食之前，空腹喝下一杯加了新鲜柠檬片的热开水。这杯排毒水不仅是身体最好的酸碱中和剂，还能起到清除宿便、排除毒素的功效。此外，如果有口气不佳的困扰，它也能帮你改善。

不喝什么?

鲜榨果汁——加重肠胃负担×

不少人误认为，早上起来喝上一杯鲜果汁既解渴又有营养，其实这是错误的。早晨第一杯水喝果汁，并不能提供此时身体最需要的水份，反而是在在缺水的状态下就让胃肠进行工作，不利于身体健康。

淡盐水——并非有益健康×

有不少人觉得喝淡盐水有利于身体健康，于是晨起就喝淡盐水，这种认识是不科学的。人在整夜睡眠中滴水未饮，但呼吸、排汗、泌尿却仍在进行中，这些生理活动要消耗损失许多水份，喝盐水则反而会加重高渗性脱水，令人更加口干。早晨是人体血压升高的第一个高峰，喝盐水会使血压更高。

可乐等饮料——加速钙和水份流失×

汽水和可乐等碳酸饮料中大多含有柠檬酸，在代谢中会加速钙的排泄，降低血液中钙的含量，长期饮用会导致缺钙。而另一些饮料有利尿作用，清晨饮用非但不能有效补充机体缺少的水份，还会增

加身体对水份的要求，反而造成体内缺水。

牛奶——营养白白流失×

牛奶不是“第一杯”。空腹喝牛奶不过是“穿肠而过”，胃来不及消化，小肠来不及吸收，牛奶的营养价值也就无从体现，还有人出现肠胃胀气等过敏反应，更把好事变成坏事。因此，早上的牛奶不能作为第一杯，才能充分发挥蛋白质的营养价值。

什么温度最适宜

温水√

喝与室温相同的开水最佳，天冷时可喝温开水，以尽量减少对胃肠的刺激。煮沸后冷却至20-25℃的白开水，具有特异的生物活性，它比较容易透过细胞膜，并能促进新陈代谢，增强人体的免疫功能。凡是习惯喝温、凉开水的人，体内脱氧酶的活性较高，新陈代谢状态好，肌肉组织中的乳酸积累减少，不易感到疲劳。在头天晚上晾开水时，一定要加盖，因为开水在空气中暴露太久会失去活性。

冰水×

有的人喜欢早上起床以后喝冰箱里的冰水，觉得这样最提神。其实，早上喝这样的水是不合时宜的，因为此时胃肠都已排空，过冷或过烫的水都会刺激到肠胃，引起肠胃不适，造成体内胀气。

晨起第一杯水关键词

空腹：清晨喝水必须是空腹喝，也就是在进餐之前，否则就起不到促进血液循环、冲刷肠胃等效果。

慢饮：要小口小口地吞咽，因为饮水速度过猛对身体非常不利，可能引起血压降低和脑水肿，导致头痛、恶心、呕吐。

300毫升：清晨起床时是新的一天身体补充水份的关键时刻，此时喝300毫升的水最佳。

每天：一个健康的人每天至少要喝7——8杯水(约2.5升)，运动量大或天气炎热时，饮水量就要相应增多。