

白开水 ✓

蜂蜜水 ✓

柠檬水 ✓

不喝什么？

淡盐水——并非有益健康×

可乐等饮料——加速钙和水份流失 ×

2025賽 0鏈 5鏟 03:40:55 - 1

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，体内脱氢酶的活性较高，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。