


健康从清晨第一杯水起

文●小慧 李姣 指导专家●祁瑜平 (慈铭体检中心医学营养顾问) 编辑●宗蕊



早晨起床后大多数人都有口干舌燥的感觉，这是因为睡眠时呼吸、皮肤、尿液带走了体内的水分，这时血液循环减慢，血液粘稠度增高，因此补充水分非常重要。早晨起来喝杯水，一方面可以补充身体代谢失去的水分，另一方面又可以促进排泄，防治便秘。而且还能稀释血液，降低血液粘稠度，促进血液循环，防止心脑血管疾病的发生等。

“一日之计在于晨”，健康生活从清晨第一杯水开始。朋友莉莉听人说早盐晚蜜，这样可消除和治疗消化不良、便秘和咽炎，于是几个朋友便纷纷照做。不久后，朋友娜娜又听说早晨第一杯喝蜂蜜水最好，说是美容养颜，哪个MM不爱美呀，大家又都喝起蜂蜜水来。后来，我们又陆续听说喝白开水好、柠檬水好等等，众说纷纭，都被搞糊涂了，到底清晨第一杯喝什么水才好呢？



补水5误区需澄清



误区一：早盐晚蜜，这样可消除消化不良，便秘，还能治疗咽炎。

澄清：盐水并不能消除消化不良。人类的消化离不开胃液，胃液是酸性的，而盐水是碱性的，喝盐水不但不能消除消化不良，反而冲淡了胃酸，影响胃的消化功能。其次，喝盐水也不治咽炎，用盐水漱口对治疗咽炎有一定的帮助。喝盐水使体内钠盐增加，不但不能降低血液粘稠度，还增大了患心血管疾病的危险性。另外，盐水中含无机盐，大部分无机盐是依靠主动吸收方式进入体内，在主动吸收过程中需要消耗能量。因此早上喝盐水是不利于健康的。而在大量出汗后喝适量的淡盐水对身体是有益的，淡盐水可以补充因出汗丢失的电解质。

误区二：清晨空腹喝杯蜂蜜水，可补充水分、增加营养、润肠排便，应该大力提倡。

澄清：清晨空腹喝一杯蜂蜜水，对补充水分、增加营养、润肠排便确实有帮助。明代医学家李时珍指出：“蜂蜜入药之功有五：清热也；补中也；润燥也；解毒也；止痛也。生则性凉，故能清热。熟则性温，故能补中。甘而和平，故能解毒。柔而濡泽，故能润燥。缓可以去急，故能止心腹肌肉创伤之痛，和可以致中，故能调和百药，而与甘草同功。”

但是蜂蜜水中的糖类物质，必须经过分解后才能吸收。喝白开水却不同，白开水在胃和肠道经过渗透作用直接吸收入血，能迅速补充体内水分，降低血液粘稠度，这方面白开水胜过蜂蜜水。另外，喝蜂蜜水容易出现血糖增高，糖尿病人不适宜。空腹喝蜂蜜水还容易使体内酸性增加，时间长了就会胃酸过多而得胃溃疡或十二指肠溃疡。



误区三：清晨空腹喝杯柠檬水好，柠檬是酸的，能够增加食欲，同时柠檬的分子非常小，不影响代谢，有利于把水排出来。

澄清：清晨空腹喝柠檬水或鲜果汁与喝蜂蜜水一样，补充体内水分和降低血液粘稠度效果不如白开水好，因为柠檬水或果汁中含有维生素和无机盐等物质，在人体内吸收的速度不如白开水快。另外，酸酸的柠檬水多食伤胃，易影响消化功能。

误区四：清晨先喝果汁，解渴的同时，第一时间补充营养，且又美味。

澄清：清晨喝果汁对于补充体内水分和降低血液粘稠度，效果不如白开水。而且，在身体缺水的状态下就让胃肠进行工作，加重肠胃负担，反而不利于身体健康。如果换作市售的饮料，如可乐、汽水等，就更不好了。汽水和可乐等碳酸饮料会加速钙的排泄，清晨饮用非但不能给身体解渴，反而更易加重体内缺水。

误区五：清晨第一杯喝茶，可消除口臭、滋润口腔、增进食欲、预防龋齿、有益健康。

澄清：茶是很好的饮品，但不适合在清晨空腹喝。茶叶中的生物碱、茶多酚等对胃有刺激作用，空腹饮后冲淡胃酸，影响早餐的消化吸收。尤其是清晨空腹喝浓茶，易使人心慌、头昏、手脚无力、心神恍惚。不常喝茶的人，尤其易出现上述症状。

健康生活，从清晨第一杯温白开水起



相比较而言，清晨第一杯喝白开水最佳。科学研究发现，煮沸后自然冷却的开水最容易透过细胞膜，促进新陈代谢，增进免疫功能，提高机体抗病能力。习惯喝白开水的人，体内脱氢酶活性高，肌肉内乳酸堆积少，不容易产生疲劳，还可以尽量减少对胃肠的刺激。所以，早晨起床后喝与室温相同的白开水最好。

白开水是天然水煮沸而来，水中的微生物在高温中被杀死，而其中的钙、镁元素对身体健康又很有益。另外，切忌早上起床后饮用冷水，那样会刺激胃部，还易造成体内胀气，整整一天都会让你“想打嗝却打不出来”。

怎么喝也有讲究



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。清晨起床时是新的一天身体补充水分的关键时刻，此时喝300毫升的水最佳。

但是，不论男女老少，清晨喝第一杯水之前要先刷牙。因为夜晚睡觉时，牙齿上残存下来的一些食物残渣或污垢会与唾液中的钙盐结合、沉积，容易形成菌斑及牙石。如果直接喝水，会把这些细菌和污物带入人体。另外，清晨喝水必须是空腹喝，也就是在吃早餐之前喝，否则就收不到促进血液循环、冲刷肠胃等效果。最好小口地喝水，因为饮水速度过猛对身体是非常不利的，可能引起血压降低和脑水肿，导致头痛、恶心、呕吐等。

所以，清晨刷过牙后，请健康的喝第一杯水吧。