

Health & Nutrition Sciences

补水基础知识

健康成年人

人如其饮

水分几乎占据
成年人体重的60%，

是人体必需的一种营养素。
水分参与人体的许多重要过程，包括：

结构和缓冲。体温调节。润滑。
代谢和消化。维持心血管功能。

您是否喝了足够的水？

对于不同年龄和性别的人群，饮水推荐量也有所不同

成年人对饮料和水的推荐摄入量。¹

男性

100
液量盎司/天

约5瓶600
毫升的水

女性

70
液量盎司/天

约3瓶半600
毫升的水

吃富含水分的食物

来自食物中的水也可以纳入补水量的计算，这部分水分通常占到人体总液体摄入量的20%-30%。²

食物的含水量各不相同，
富含水分的食物包括：



60%

牛肉、鸡肉和猪肉



80%

蛋



85%

水果和蔬菜



50%

奶酪



80%

鱼和海鲜



45%

面包

所有饮料都能有效补水

含咖啡因的饮料不但不会导致脱水，还能计入您每日的液体摄入量！^{3,4}

只是需要注意卡路里含量，
并将咖啡因的摄入量控制在每天400mg以下。⁵



Health & Nutrition Sciences

了解脱水的症状和警告信号

脱水的影响
首先可能体现在体重的减轻上，幅度约为**1-2%**。^{1,2}



口干和/或嘴唇干裂



头痛



体温升高



疲劳



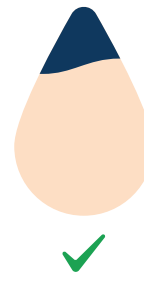
头晕目眩



食欲不振

根据尿液来判断

要判断自己是否补水充足，一个颇为可靠的方法就是观察自己的尿液颜色和尿量。



如果您的尿液呈深褐色，类似苹果汁，就表明您需要补充更多水分。如果尿液清浅，像柠檬水，则说明您饮水适当。同样，尿量较少也可能表明您出现了脱水。

养成每天喝水的好习惯

养成每天喝水的习惯并设置喝水提醒，将有助于您保持最佳的水分平衡状态！

- 每天从喝水开始，以补水结束。
- 在手机或日历上设置闹钟，提醒自己记得喝水。
- 将玻璃杯或水壶放在手边，以便随时轻松补充水分。
- 活动量大或身处湿热的环境中时，记得喝更多的水。
- 儿童和老年人往往达不到每日建议饮水量，因此请留心提醒，确保人人都喝足够的水。^{6,7}

请记住：您的饮水量应大致等于您的失水量，饮水过多或过少皆不可取。



参考资料：

1. IOM. Panel on Dietary Reference Intakes for Electrolytes and Water, 2005. National Academy Press.
2. EFSA, 2010. EFSA Journal. 8(3), p.1459.
3. Killer, S.C., et al., 2014. PLoS One, 9(1), p.e84154.
4. Silva, A.M. et al., 2013. Appl Physiol Nutr Metab, 38(6), p.626-632.
5. Rosenfeld, Leah & Mihalov, Jeremy & Carlson, Susan & Mattia, Antonia. (2014). Regulatory status of caffeine in the United States. Nutrition reviews. 72 Suppl 1. 23-33. 10.1111/nure.12136.
6. Drewnowski, A. et al., 2013. Nutrition journal. 12(1), p.85.
7. Schols, J.M.G.A., et al., 2009. J Nutr Health Aging, 13(2). p.150-157.