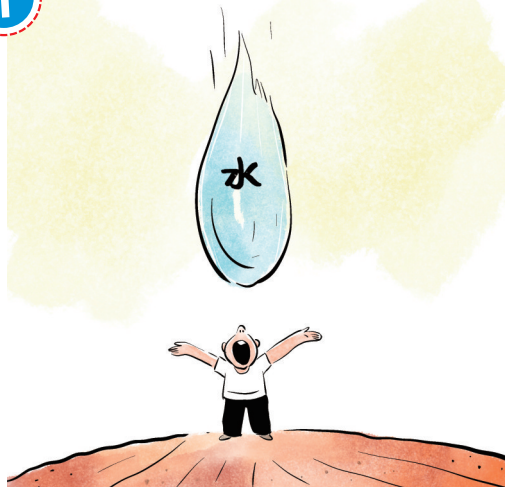


多喝水对身体有哪些益处?

1



水是生命之源,是人体维持正常生理机能的必需物质,需求强度仅次于氧气。研究人员发现,喝对水堪称一味良药。一份研究通过分析18项随机临床试验数据发现,以不同方式增加饮水量,能降低患多种疾病的风险。

2



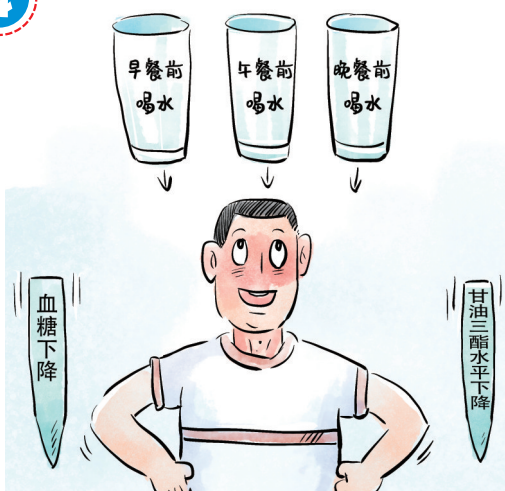
水对超重、肥胖患者控制体重有很大促进作用。研究中,补水组的肥胖参与者在每次饭前30分钟摄入500毫升水,按一日三餐算,一天喝1500毫升水。坚持12周至12个月后,相较于不补水的减肥组,补水组体重多减了44%至100%。

3



此前,几所高校开展的研究同样发现,对超重或肥胖患者实施补水干预,能让他们瘦得更快。“喝饱了就吃不下”是加速减重的主要原因。餐前适量喝水可在短时间内扩充胃体,增强饱腹感,从而削减后续正餐摄入的食物量。

4



每天多喝1升水还可控血糖。研究显示,一部分2型糖尿病患者每天原有饮水量基础上多喝1升水,具体操作是早餐前喝250毫升、午餐前喝500毫升、晚餐前喝250毫升。8周后,这些患者的空腹血糖比不补水患者降低了17.6%。

5



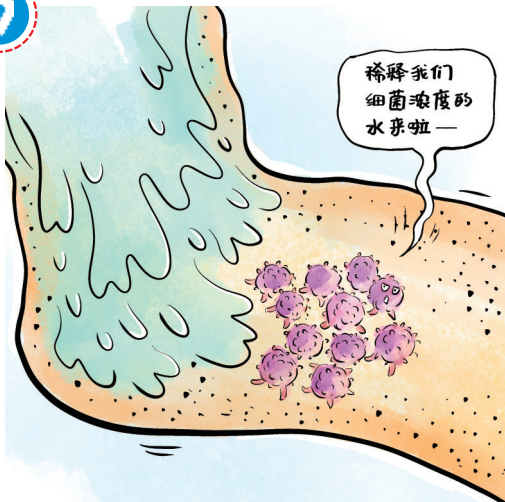
即使做到了每日多喝一升水,但不是饭前喝,也没有降糖效果。多喝水可增加血浆体积,从而稀释血液中的葡萄糖浓度。2型糖尿病患者控糖离不开维持健康体重,饭前饮水可减少食物摄入、减轻体重,达到降糖效果。

6



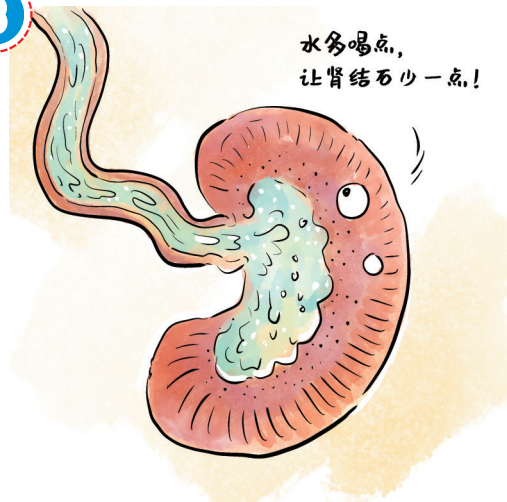
勤喝多排还有助消除尿路感染。临床中,加大饮水量是预防尿路感染反复发作的处方之一。一项对140名患有复发性尿路感染且每日饮水量较少女性进行的研究发现,只要每天多喝1.5升水,尿路感染发作次数即可降低。

7



加大液体的摄入量可通过多种机制降低尿路感染风险:增加尿液生成,稀释尿液中细菌浓度,降低感染力;促进排尿,从而对尿道进行自然冲洗,将细菌和其他有害物质冲刷干净;频繁、大量排尿的冲刷力可减少感染概率。

8



每天多喝水还可防肾结石。尿液中的盐浓度高是肾结石形成的重要原因,多喝水可增加尿量、稀释盐浓度,防止钙盐、磷酸盐因过饱和析出结晶,减少结石形成。研究显示,25至50岁健康成年人如每天多喝2升水,可有效降低肾结石形成风险。

9



持续多喝水3个月还会减少头痛。一项研究认为,3个月内在每天原有饮水量的基础上多喝1.5升水,可改善47%的复发性头痛患者症状,提高生活质量。多喝水虽是一味良药,但也需科学有度,不能“强行灌水”,以免得不偿失。

◎文/生命时报公众号 漫画/杨仕成

◎ 华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物,设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版,每周星期一至星期五,都有精彩好看的内容呈现。
◎ 让有温度的纸质阅读,助力孩子养成良好阅读习惯,提升核心素养。

订阅热线:028-86969110
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》,即可订阅。
欢迎小朋友向我们投稿! 投稿邮箱:shaonianpai@thecover.cn
你投来的每一篇文章,都有机会被大家看到! 快来投稿吧!