夏季保健

夏季正確補水法 避開傷腎行為

文/吳智佑 圖/Adobe Stock

每年入夏，天氣逐漸炎熱，不少人動輒滿身大汗、口乾舌燥，紛紛補水解渴。然而，補水如果方式不對，反而可能影響腎臟健康！



水分攝取量與腎臟健康息息相關，過多過少、方式不當，都可能對腎功能造成不必要的負擔。本文盤點常見補水誤區，避開夏日最常見的錯誤補水習慣，用正確的補水觀念，喝得剛剛好、健康不打折！

夏天更須要重視喝水

夏季氣溫飆高，人體爲了調節體溫會大量出汗，若水分補充不及，容易引發脫水，出現頭暈、倦怠、尿量減少、便秘等症狀。尤其是老年人、兒童、長時間在戶外活動者，以及有慢性病史的人，更容易受到水分波動的影響。

許多人爲了預防中暑，認爲「水多喝沒關係」，但這些都是夏季常見的補水誤區。

當心這些錯誤的補水行為

錯誤一：猛灌冰水

天氣炎熱時，很多人貪圖一時暢快，會大口喝下冰水。雖然清涼解渴，但對腸胃較敏感的人可能會引起不適，如：腹瀉或腸胃痙攣。建議選擇常溫或微溫的水，更溫和，不刺激。

錯誤二：運動後一次喝太多

運動後身體大量流汗，有些人會一次喝下一大瓶水。但腎臟的處理能力有限，短時間內大量補水可能導致體內電解質不平衡，嚴重時可能導致低鈉血症，出現「水中毒」症狀，像是噁心、頭痛和肌肉抽筋等。最理想的方式是每 15 到 20 分鐘，小口飲水約 100 到 150 毫升，活動量大時再適度補充含電解質的飲品。

錯誤三：以含糖飲料代替喝水

夏天是飲料的旺季，許多人習慣以汽水、冰沙或手搖飲來解渴。但這些飲品不僅含糖量高，還可能讓血糖波動，導致水分流失更快。含糖飲品無法有效補水，反而會增加腎臟的負擔。眞正能補水的還是白開水，若想喝點有味道的飲品，可以嘗試加幾片檸檬或水果來增添風味。

錯誤四：口渴了才喝水

口渴是身體已經處於輕度脫水狀態的信號。若等到口渴才喝水，身體早已流失一到二成的水分。長者尤其須留意，因爲口渴反應可能不明顯，導致不自覺地忽略水分補充。建議養成定時補水的習慣，如：起床後、上午、下午與晚餐前後各補充一杯水。

夏天補水 也要補充電解質

一天的水量喝多少才足夠？

一般建議，每人每天的水分需求量大約爲體重乘以30至35毫升。以 60 公斤的成年人爲例，每日應攝取約 1800 到 2100 毫升的水。若活動量大或氣溫高，可適度增加；但若有心臟病或腎功能不全的狀況，則應依照醫囑建議調整，避免喝太多水，導致水腫或心臟負擔。

臺灣國民健康署特別提出「喝開水五要訣」，提醒大家在高溫環境中提早補充水分，切勿等到口渴才喝。以下是五大要訣：

1. 起床一杯水：起床後，小口分次慢慢喝下 300 ～ 500 毫升的溫開水，可幫助身體清醒、促進腸胃蠕動、防止便秘。

2. 用餐前後配杯水：餐前或餐後 30 分鐘內，分次慢慢喝 300 ～ 500 毫升的水，有助於代謝、減少糖分攝取，也能取代高熱量飲料。

3. 外出要帶水：準備 500 毫升以上的水壺，外出或運動時隨時補充水分，預防中暑與脫水。

4. 製作提味水：爲增加飲水意願，可在開水中加入檸檬片、果片或茶葉，製作自然無糖的果味水或冷泡茶。

5.1500 的水量：養成每天至少喝 1500 毫升的開水習慣，並分次小口飲用，避免一次喝太多，造成腸胃不適或腎臟負擔。

汗流浹背時 光喝水是不夠的

在大量出汗的狀況下，例如：長時間運動、戶外工作或高溫環境下活動，光喝水容易稀釋體內鈉、鉀等重要電解質，導致電解質失衡，出現頭暈、抽筋、疲勞等問題。

流汗多時，可選擇無糖或低糖的電解質飲料，含有鈉、鉀、鎂等成分，能維持體內的水鹽平衡。也可以自製電解質水，將溫水 400 毫升，加入檸檬汁一湯匙、一小撮鹽和少許蜂蜜，天然無負擔。

分次補水更安全

一次喝太多水不僅容易脹氣，也會造成腎臟負擔。建議每次飲水 100 到 200 毫升，一天分 6 到 8 次補充。晚上睡前則避免攝取過多水分，以免頻尿影響睡眠質量。

補水是否足夠從「這」看

尿液的顏色是身體水分狀態的重要指標。若顏色深黃且氣味濃，表示可能已缺水；若尿液清澈透明，代表水分充足。建議每天應有 6 次以上的排尿，這也能幫助腎臟有效排除代謝廢物。

慢性病患者要特別注意

對於患有腎臟病或心臟病的人來說，補水並非越多越好。有些人若誤信「多喝水能排毒」的說法，反而可能讓身體負荷過重。務必與醫療團隊討論，依照個別情況訂定適合的飲水計畫。

喝水看似簡單，其實也是大有學問。在炎炎夏日，正確補水，不僅能預防中暑和脫水，更是保護腎臟、維持體液平衡的重要關鍵。特別是在大量流汗或運動過後，記得水分與電解質都要補充才足夠，避免不知不覺陷入脫水或電解質失衡風險。

從現在開始，改掉錯誤的補水習慣，養成定時、小口、分次飲水的方式，讓每一口水都喝得有智慧，喝出健康的夏天。

保健常識

認識小朋友的生長痛

文/葉慧昌 圖/Adobe Stock

生長痛是大家熟悉的名詞，但對於其病因、症狀、治療，卻未必弄得清楚。由於一知半解的結果，使得父母對於小朋友的「痛」，不是緊張過度，就是過於輕忽，延誤治療。

是生病 還是生長痛

生長痛必須是找不到其他可能病因之後，才能下這樣的診斷。所以身爲父母的要注意，最近小朋友是否有跌倒撞傷？那疼痛可能是肌肉拉傷或關節扭傷；是否有發燒或局部紅腫？那可能是骨髓炎、化膿性關節炎、蜂窩性組織炎；是否有體重異常減輕、臉色蒼白、老是疲倦？那要懷疑血友病、白血病或其他腫瘤。此外，有的小孩是心理障礙，裝病不想上學。如果以上的原因都不是，檢查也查不出甚麼毛病，才可以診斷爲生長痛。

大約有 15% 的小孩會有生長痛。生長痛雖然是伴隨成長而來的痛，但卻未必完全是成長過快所造成的，因爲最常出現生長痛的年齡是 3 到 5 歲及 8 到 12 歲之間，這並不是人體線性生長快速的時期。所以生長痛的眞正機轉，至今未明，只能說可能在關節活動性大、運動量大、容易肌肉疲勞，或因創傷、心理情緒原因，甚至對一些食物過敏的小朋友，比較容易發生。所以生長痛又稱爲「兒童時期良性肢體疼痛」。



生長痛的特徵

生長痛的部位以下肢，尤其是大腿前側、小腿肚或膝蓋後方最容易發生，少數人則痛在雙側手臂或腹股溝附近。生長痛的痛處常是雙側性的，而且多半在肌肉軟組織比較深部的地方。

生長痛通常是在下午或傍晚發生，有的小朋友則是在半夜痛醒而號啕大哭，可能會持續半個小時到 1 個小時。此時，父母應該好言安慰，並可在局部給予熱敷及按摩，萬一眞的很痛，只好服用止痛藥來緩解。

中醫如何看待生長痛

依據中醫觀點「腎爲先天之本，脾爲後天之本」，而小孩成長過程的障礙，不外乎先天不足、後天失調。而且中醫強調腎主骨，肝主筋，脾主肌肉，所以治療筋骨的痠痛常須調養肝腎，治療肌肉的痠痛常要調理脾胃。例如：體力差、常流汗、容易感冒、胃口差、大便拉稀、睡覺常流口水的，屬脾胃虛弱，應以六君子湯或參苓白朮散來加減。又如：常頭暈、腰膝痠軟、筋骨易扭傷、長不高的，屬肝腎不足，應以六味地黃丸或獨活寄生湯來加減。由於生長痛常在夜裡發生，中醫認爲夜間入陰屬寒，故體質偏寒者可加入川烏、桂枝等藥來溫經、散寒、止痛。而且夜晚血液循環欠佳，可能有瘀，故可酌加丹參、川七等藥祛瘀止痛。總之，只要治療得當，不僅可以緩解生長痛，還能促進成長發育，一舉兩得！



夏天就愛吃西瓜

文/潘妙娟 圖/Adobe Stock

作為夏季最具代表性的水果之一，西瓜不僅是消暑解渴的首選，更富含多種營養，有助提升整體健康。

西瓜的六大健康好處

1. 天然補水、防中暑：西瓜含水量超過 90%，是夏季極佳的天然補水來源。高溫流汗容易造成水分與電解質流失，若未即時補充，恐引發脫水或中暑。西瓜除了能迅速補水，其中的鉀離子也有助維持體液平衡。

2. 富含抗氧化劑，有助延緩老化：西瓜富含茄紅素（lycopene），這是一種強效抗氧化劑，能中和自由基、減少細胞老化，有助降低心血管疾病與部分癌症的風險。

3. 護心助壓，穩定血壓：《糖尿病研究與臨床實踐》期刊，於 2023 年發表的一項系統性回顧與統合分析指出，攝取西瓜或其活性萃取物，如：瓜氨酸（citrulline）、茄紅素等，能有效降低收縮壓、總膽固醇與低密度脂蛋白（LDL），進而降低罹患心血管疾病的風險。

研究認爲，西瓜中的這些成分，可能透過抗氧化、抗發炎與促進血管舒張等作用機制，發揮心血管保護效果。茄紅素搭配鉀離子可幫助調節血壓。有研究顯示，定期攝取富含茄紅素的食物，有助於降低血壓與改善血管彈性；而鉀則有助排出體內多餘鈉分，維持血壓穩定。

4. 天然甜味、低熱量：每 100 公克西瓜僅約 30 大卡，糖分含量也低於許多熱帶水果，天然甜味，消暑解渴。

5. 改善肌肉痠痛：西瓜富含氨基酸之一的瓜氨酸，研究指出，運動前後飲用西瓜汁，可減輕運動後的肌肉痠痛及恢復心率。

6. 促進腸道蠕動、幫助排便：除了水分充足，西瓜也含有天然果膠與少量膳食纖維，能促進腸道蠕動，改善排便順暢度。

西瓜，是盛夏最甜美的禮物，不僅止渴解暑，更是天然的營養寶庫，補水、抗氧化、護心一次到位。不過吃西瓜雖然清涼消暑，也有幾個注意的地方：避免空腹食用；糖尿病與腎臟病患者應控制攝取量；冰西瓜過冷或吃得太快，可能引發腸胃不適。此外，切開的西瓜應冷藏保存，並盡量在 24 小時內食用完畢，以免細菌滋生。

想吃得清涼又安心，記得掌握適量、衛生、溫度適中，就是夏天最佳的品嘗西瓜守則。

盲目高蛋白瘦身 恐害血糖惡化

文/黃星若

隨著運動與減重風氣盛行，許多人在飲食控制時，將高蛋白飲食奉為瘦身聖經，餐餐雞胸肉或狂喝蛋白飲，期待能增肌減脂。然而，醫師提醒，蛋白質補充比例與時機不當，反而可能帶來嚴重的代謝風險，特別是糖尿病患者，若盲目跟風高蛋白飲食，研究發現其血糖控制不佳的概率，將比一般人高出約2.6倍。

一項發表於國際期刊《Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy》的醫學研究，分析了美國國家健康與營養調查中 990 名 40 歲以上的糖尿病患者，並依每日蛋白質攝取量分爲 4 組進行追蹤。

結果，每日蛋白質攝取量最高的一組，平均達 131.6 克，相較於攝取最低，平均約 35.5 克的組別，更容易出現血糖控制不佳的情況。雖然高蛋白組在手握力表現上顯著較佳，代表肌肉力量確實變強，但糖化血色素（HbA1c）大於 7%，控制相對較差。

高雄初日診所減重醫師劉曜增指出，當蛋白質攝取過量，卻忽略了整體的營養比例時，體內過多的胺基酸可能干擾葡萄糖的運輸與磷酸化過程，進而影響胰島素的正常作用，增加胰島素阻抗的風險。也就是說，長肌肉並不等同於代謝健康，即使肌力提升，若飲食失衡，代謝狀態仍未必同步改善。

此外，在總熱量過多的情況下，過量蛋白質仍可能被身體轉化爲脂肪儲存。長期下來，可能增加胰島素分泌負擔，增加肥胖與脂肪肝的風險。尤其在低碳水、高蛋白的飲食模式下，若缺乏精準比例與個人化調整，更容易讓身體處於代謝壓力之中。

4招聰明吃蛋白質 兼顧體態與健康

劉曜增強調，高蛋白飲食並非不能執行，關鍵在於比例、補充時機與分配方式。

1. 合適的蛋白質攝取量：一般成人建議每日每公斤體重攝取 1.1 公克蛋白質，如 60 公斤約需 66 公克蛋白質。若有規律重訓或增肌需求，可提高至體重每公斤攝取 1.5 ～ 2 公克。

2. 選擇優質來源：以魚類、豆製品、蛋、低脂肉類等原型食物爲主，減少高脂、高加工的蛋白質來源。

3. 三餐平均分配：避免蛋白質集中在某一餐攝取，早餐和運動後 30 分鐘內，都是蛋白質較佳的補充時機，能有助提升利用效率、促進肌肉修復，並降低代謝負擔。

4. 搭配適量碳水化合物：碳水並非肥胖的宿敵，適量攝取有助於穩定血糖與提升運動表現，避免身體因極端斷碳而陷入代謝失衡的惡性循環。

他指出，有潛在糖尿病風險或肥胖的族群，在執行任何飲食控制策略前，建議先尋求專業醫療評估，瞭解自身的代謝狀態與內臟脂肪分布，再制定適合自己的飲食策略，避免盲目跟風。