

# 晨起喝杯淡鹽水好處多

楊平 (內科主任醫生)  
 Yang Pin

## DRINKING LIGHTLY-SALTED WATER ON WAKING UP IS ADVANTAGEOUS

According to Prof Liang of a School of Nutrition, a lot of young men constantly work late hours, they have a "heat phenomenon", with throat discomfort, slight hoarseness of voice, etc.; they would benefit from a glass of lightly-salted water in the mornings - this would not only help to sooth the throat but also to clear the gut and get rid of toxic substances. For the elderly with constipation, Prof Liang recommends a glass of hot water with honey - it helps bowel opening. For diabetics or hypertensives, neither salt water nor honey should be taken; instead, take a glass of warm, boiled water. Hypertensives should remember to drink water: (1) at night to prevent blood thickening up and clot formation (2) when getting up from sleep to the toilet (3) on waking up in the morning, another glass of water to prevent blood thickening up and clot formation. Nevertheless, try not to drink excessive plain water even in the summer. Moreover, Prof Liang recommends taking another 1, 500 ml of plain water even though one has already taken 2, 500 ml of soup a day, as even soup has electrolytes that would still require the addition of plain water for best health.

早晨起床到底喝哪種水好？有人說喝涼開水好，有人說喝淡鹽水好，還有人說喝蜂蜜水好。到底哪種對呢？

衛生權威機構營養學系梁教授說，其實這幾種說法對人體都是有益的，不過不同的水有更強的針對性。

### 喝淡鹽水可去火排毒

梁教授說，很多年輕人因為經常熬夜，或者飲食偏愛油炸厚重味道的，上火就在所難免了。嘴巴裡長泡泡，喉嚨乾痛，聲音也有點啞。碰到上火的情況，早晨不妨喝一杯淡鹽水，可以幫助減輕咽喉部的炎症，消除紅腫。還可以幫助清理腸胃，排除毒素。

### 老年人喝蜂蜜水可通便

很多老年人都有便秘的習慣。尤其是早晨上廁所時，經過一夜的水分消耗，血液比較粘稠，更易便秘，如果因為便秘用力過猛，就會誘發心絞痛和中風的危險。因此，梁教授建議有習慣性便秘的老人早晨不妨空腹喝一杯蜂蜜水，可以潤滑刺激腸道，幫助通便。

### 高血壓患者喝白開水有講究

那麼，像糖尿病、高血壓患者，早晨要喝什麼水呢？蜂蜜水跟鹽水自然是不適合糖尿病患者了，否則會加重腎臟負擔。而對高血壓患者也不建議喝鹽水，因為其中的鈉會導致血壓升高。因此，這些有特殊疾病的人，早晨只要喝不要太冷的白開水就好。

尤其是高血壓患者，就算是喝白開水也有講究呢。許教授說，首先高血壓病人要保證每天三個時段有水喝。

一是晚上睡覺前半個小時的飲水，防止晚上因為水分散發導致血液粘稠。二是半夜如果醒來上廁所，也要再補充一杯水。三是一覺睡醒後，再來一杯水，避免血液粘稠時就開始一天的各種活動，引發血栓。

也有的高血壓患者認為，夏天出汗太多，要多補充水才能保證健康。出門在外，很多人會買來純淨水咕咚灌下去。多喝水沒錯，但是要防止一次性喝下太多水，尤其是純淨水會很快進入到血液，引起血壓升高。

### 湯和水果不能完全代替飲水量

廣州張小姐發來短信：如果每天吃飯時喝很多清淡少油的湯，能抵上喝水麼？

梁教授認為，如果每天喝湯很多，包括淡茶，也是要納入一天2500毫升的飲水量的。但是因為湯本身含有的物質，也需要額外用水參與去代謝，所以不能全額去抵飲水量。即使每天喝了2500毫升的湯，還是要再補充1500毫升左右的水。