



運動與水分（上）

不少人做運動時都會汗流浹背，皆因汗水的揮發有助降低體溫，保持身體正常運作。若水分補充不足，可引致身體脫水。相反，攝取過多水分會降低血鈉水平，引致低血鈉症。雖然於辦公室進行的運動一般都不會維持很久或太劇烈，但補充水分卻是極重要的一環。今期健康資訊會為大家分享運動前、中、後所需的水分補充量，以供參考。

運動前

目的：保持身體水分充足

- 至少在運動前 4 小時，慢慢喝 480 至 600 毫升水分
- 一般來說，水是最佳選擇



運動中

目的：維持體內水分平衡，防止脫水



- 如運動時間少於 60 分鐘，於運動期間每 15 至 20 分鐘喝 90 至 240 毫升水。一般來說，水是最佳選擇
- 在運動期間，每小時的飲水量不要多於 1 公升

運動後

目的：充分補充因流汗而失去的水分和鈉

- 比較運動前和運動後的體重
(運動前的體重減去運動後的體重)
- 體重減少往往是水分流失所致
- 應在一段時間內漸次地攝取流失了的水分
(及電解質)，而非一次過灌飲大量水分



不論在工作中或工餘時做運動，補充水分都是十分重要的，切勿因辦公室運動的時間較短和強度較低而忽略補充水分。下期健康資訊將會繼續介紹有關運動與水分的其他資訊。