

每天都很疲惫的人 劝你多喝几口水……

明明没干什么体力活,却浑身乏力;夜晚睡得不错,可白天依旧无精打采……你的“疲惫感”可能是身体缺水的信号。喝水少,身体最明显的表现就是“渴”。其实从缺水的那一刻,身体就已经在悄悄发生变化。专家提醒不爱喝水会带来哪些影响,并教你如何在干燥的秋天补足水分。

缺水会让人体更疲惫

一项研究发表在《国际环境研究与公共卫生杂志》上,来自北京大学公共卫生学院的研究者,在河北省某高校学生中完成了一项研究,探讨脱水及脱水后补水对大学生认知能力及情绪的影响。

受试者在试验开始前一天晚8点开始禁食水。试验第1天早8点采集并检测晨尿,进行身体各项指标测量、渴觉问卷、情绪问卷、认知能力测试。

第2天可在三餐时间进食指定固体食物。采集第2天24小时尿液,测量每次随机尿的渗透压。

第3天早8点重复相关指标检测。早8点30分~45分之间,每5分钟饮纯净水500毫升,1小时后,重复上述测试。

研究结果显示,脱水会让人疲劳感加倍,对自我情绪以及短时记忆、注意力都有负面影响;补水后可以改善受试者的水合状态,减轻疲劳,提高短时记忆力、注意力和反应能力。

不爱喝水,身体正在改变

除了疲劳之外,那些不爱喝水的人,身体还会发生哪些变化? 有以下表现时需要注意补水。

体重增加

当饮水不足时,人体会保存每一滴水,防止严重脱水,造成水滞留。

体能下降

人体含水量只要减少1%~2%就会影响体力,特别是在锻炼初始阶段,轻微脱水会更为严重。

注意力变差

大脑的80%由水构成,缺水也会造成思维能力下降。英国学者发现,多喝水能将精神功能的灵活性提高14%。

饥饿感变强

如果你的肚子响了,可以先喝些水,过20分钟后再看看自己是否真的想吃那些诱人的零食。

头痛

美国密歇根医学院的研究显示,脱水时体液流失,会导致脑血管收缩,引发头痛。

皮肤干燥

水有助于保持皮肤的丰满润泽,喝水少会造成皮肤和其他人体器官感觉格外干渴,甚至出现皱纹。

排便困难

当身体意识到缺水时,它就会吸收更多的水,使结肠缺水,从而让排便更为困难。

小便颜色改变

人体缺水,小便就会变成深黄色。严重脱水时,甚至无法排尿。

除了这些表现外,缺水还会给身体带来潜在危害:增加尿路感染、尿路结石的几率;血液黏稠度变高,易形成血栓;尿酸在体内堆积,增加痛风风险……



干燥的秋天该怎么补水

入秋之后,气候明显干燥了不少,补水显得更为重要。做好以下几件事,让整个身体滋润起来。

喝水要足量

少量多次喝水

根据中国居民膳食指南建议,成年人每天饮水量为1500~1700毫升。秋天干燥可以适当多喝一些。喝水要少量多次,不要猛灌或等口渴了再喝。

睡前床头放杯水

睡前喝点水可避免夜间因出汗、呼吸、尿液损失水分导致的血液黏稠;早晨喝点水可及时补充身体水分。

设置闹铃提醒

总是忘记喝水的人,可用手机或手表设置提醒喝水的闹铃,也可以在电脑上贴个便签提醒喝水。

给水里添点味道

如果不喜欢白开水单调的味道,可以在水中放些柠檬、薄荷、黄瓜、橙子等,让水不那么“平淡”。

多吃滋润食物

蔬果含水量较高

大部分蔬果含水量都很高,胡萝卜、彩椒、芒果等橙黄色蔬果,富含β胡萝卜素,可转化为维生素A,有助于维持皮肤健康。此外,蔬果中的番茄红素、花青素、维生素C都对皮肤有好处。

吃些杂粮能护肤

燕麦、小米、高粱、薏米、红豆等粗粮的谷皮和糊粉层,含有利于皮肤健康的B族维生素。可以将每天主食的1/3~1/2换成粗粮。

汤粥也能防秋燥

牛奶、豆浆含有大量水和蛋白质,常见的粥能补充身体水分,如果时间紧张,可以前一天晚上把原料淘洗好放入电饭煲,定好时间,第二天早上食用。

也可以用高压锅煲汤,海带、山药、藕、冬瓜加排骨炖汤或鱼汤都是不错的选择。

坚果帮助皮肤保湿

坚果富含不饱和脂肪酸,是合成细胞膜表面磷脂的原料,让细胞中水分不易流失。其中的必需脂肪酸有助于皮肤保持“滋润”;南瓜子、山核桃中的锌有助于预防皮肤干燥。

可以每天吃一把原味的带壳坚果,以防摄入过多盐或糖。