

可早、晚各饮1杯水，其他时间里每1~2小时喝一杯水。睡前喝一杯水，有利于预防夜间血液黏稠度增加。睡眠时由于呼吸作用、隐性出汗和尿液分泌等，不知不觉会丢失水分。起床后虽无口渴感，但体内仍会因缺水而血液黏稠，喝水可降低血液黏度，增加循环血容量，建议早晨起床后空腹喝一杯温开水。进餐前不要大量饮水，否则会冲淡胃液，影响食物的消化吸收。

饮水的温度不宜过高。机体口腔和食管表面黏膜的温度一般为36.5~37.2℃，建议饮水的适宜温度在10~40℃。水温超过65℃，会使机体口腔和消化道造成慢性损伤，增加食管癌的患病风险。

在进行身体活动时，要注意身体活动前、中和后水分的摄入，可分别喝水100~200ml，以保持良好的水合状态。当身体活动强度较大、时间较长时，需要根据机体排汗量等补充水分，并酌情补充电解质。

（十）如何做到不喝或少喝含糖饮料

贴士：

白水是指自来水、经过滤净化处理后的直饮水、经煮沸的白水、桶装水以及包装饮用纯净水、天然矿泉水、天然泉水等各种类型饮用水。

建议用白水或茶水替代含糖饮料。

白水廉价易得，安全卫生，不增加能量，不用担心“添加糖”带来的健康风险，建议首选白水。

目前我国饮料市场中超过半数的饮料都是含糖饮料。含糖饮料的主要成分是水 and 添加糖，营养价值、营养素密度低。过多摄入含糖

饮料可增加龋齿、超重肥胖、2型糖尿病、血脂异常的发病风险。

应认识到过量饮用饮料，特别是含糖饮料对健康的危害，少选购或不选购含糖饮料，家里不储存含糖饮料；日常中不把饮料当作水分的主要来源，不用饮料代替白水。在选购饮料时，注意查看营养标签，选择低糖或无糖饮料。

有些人尤其是儿童不喜欢喝没有味道的白水，可以在水中加入1~2片新鲜柠檬片、3~4片薄荷叶等增加水的色彩和味道，也可以自制一些传统饮品，如绿豆汤、酸梅汤等，注意不要添加糖。

除了白水，也可以选择喝淡茶水。我国是茶的起源地，饮茶是我国传统饮食文化之一。茶叶中含有茶多酚等多种对健康有益的成分，经白水浸泡，可以溶出到茶水中。经常适量饮茶，不但可以补充水分，而且对健康有益。

要注意冲泡茶叶的温度和方式。冲泡红茶的温度以接近100℃为宜，冲泡绿茶的温度以

贴士：

含糖饮料指的是在制作饮料的过程中人工添加糖，且含糖量在5%以上的饮料。我国国家标准《预包装食品营养标签通则》（GB 28050—2011）规定，含糖量≤5g/100g的饮料属于低糖饮料。含糖量≤0.5g/100g的饮料，可称为无糖饮料。中国营养学会团标规定≥11.5g/100g为高糖饮料。