

MedPartner

(<https://www.medpartner.club/>)

美的好朋友 — 最專業的醫美、整形、微整形與保養知識網站

≡ Main Menu



喝水減肥有效嗎？喝多少？何時喝？喝冷的還喝熱的？醫師一次告訴你！減肥全攻略(3)

📅 三月 11, 2017 (<https://www.medpartner.club/lose-weight-methods-drink-water/>) 👤

medpartner (<https://www.medpartner.club/author/admin/>)

先說結論：喝水對減肥可能有幫助。餐前喝。喝冷水。但詳細的研究跟方式，請大家有點耐心仔細看下去。

坊間關於喝水減肥這件事情，有各式各樣的傳言。有些會叫你一次灌進好幾公升的水，有些則叫你必須在特定的時間喝進一定份量的水。

「聽說那個誰誰誰，一天喝X公升的水，三個月就瘦了十幾公斤誼！」

在減肥界，最不缺的就是這種神秘的都市傳說啊～～～

但到底喝水能不能幫助減肥？如果可以，那是要喝多少？怎麼喝？各家的說法都有，聽起來各自似乎也言之成理。這篇文章將回顧幾個相關的研究結果，並提出一些可行、便宜，也相對安全的意見給大家參考使用。

E5%B8%AB%E4%B8%80%E6%AC%A1%E5%91%8A%E8%A8%B4%E4%BD%A0%EF%BC%81%E6%B8%9B%E8%82%A5%E5%85%A8%E6%94%BB%E7%95%A5(3)%20%7C%20MedPartner)



喝水「可能」可以降低總攝食卡路里、降低鈉、糖及膽固醇攝取量

喝水通常被認為對於健康有益，在伊利諾大學厄巴納－香檳分校（University of Illinois at Urbana-Champaign）就做了一個研究，調查超過 18,300 個美國人的飲食習慣，主要是透過記錄觀察對象的飲水狀況，以及他們攝取的食物量。

研究發現每天多喝 1-3 杯水（研究中的一杯大概是 236.6 毫升），能夠每天減少攝取 68 至 205 千卡路里熱量，除此之外，鈉攝取量可每天減少 78 至 235 毫克；糖攝取量可每天減少 5 至 18 克；膽固醇可每天減少 7 至 21 毫克。

但這項研究的缺點是，回報的方式是透過受試者「自我回報」，所以會有不準確的可能性發生。另外也難以透過這樣的觀察性研究明確斷定因果關係。所以我們沒辦法斬釘截鐵告訴你，喝水一定可以達到降低總攝食卡路里、降低鈉、糖及膽固醇攝取量的這類效果，但可能會有幫助。

而這篇研究並未發現真的喝到超大量的水的人，對於健康有更明顯的效應。所以一般還是建議成人每天喝足 2000 CC 左右的水就可以。

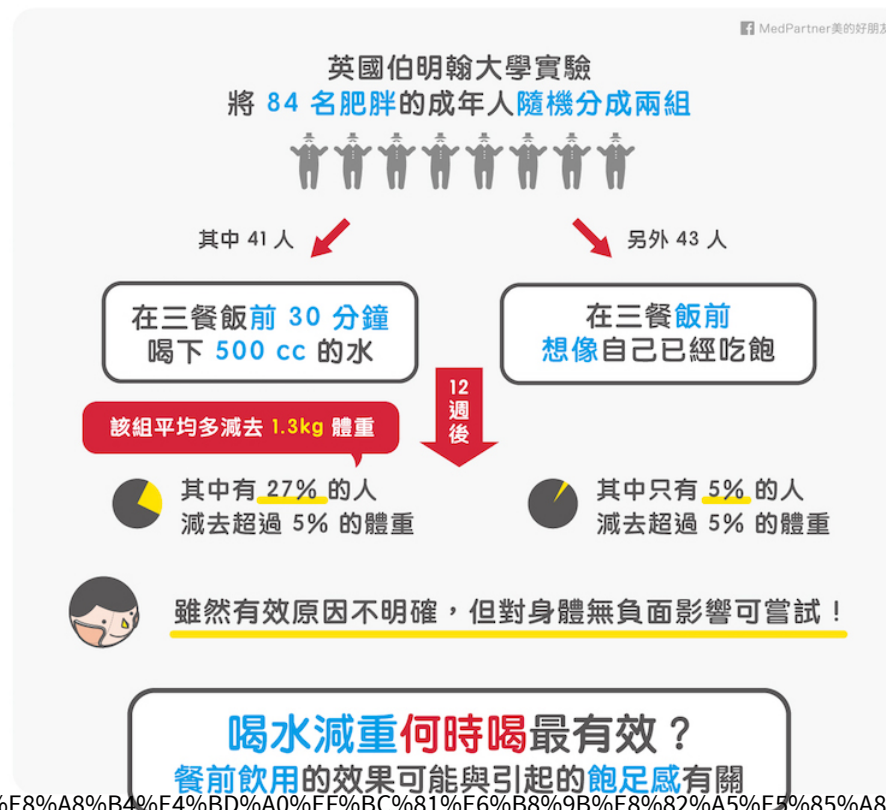


如果要喝水減重，何時喝最有效？

目前看來喝水對體重控制可能有其角色，那應該在什麼時候喝呢？英國的伯明翰大學找了 84 位肥胖的成人，進行了一項計畫，找來 84 名肥胖的成年人，他們將受測者隨機分成 2 組，進行低卡路里的飲食減重。其中 41 人被要求在三餐飯前 30 分鐘喝下 500 毫升的水，其他 43 人則被要求「想像」自己現在已經吃飽了。

經過 12 週，被要求餐前喝水的這組體重平均比沒被要求餐前喝水的那組多減去 1.3 公斤的體重。另外餐前喝水組減去超過 5% 體重的比率高達 27%，但沒被要求餐前喝水的那組則只有 5% 的人成功減去 5% 的體重。

這麼做有效的原因還不明確，但研究者認為可能跟喝水引起的飽足感有關，因此降低了後續的能量攝取。但無論如何，這看起來是個有效的策略，對於身體也沒啥負面影響。



E5%B8%AB%E4%B8%80%E6%AC%A1%E5%91%8A%E8%A8%B4%E4%BD%A0%EF%BC%81%E6%B8%9B%E8%82%A5%E5%85%A8%E6%94%BB%E7%95%A5(3)%20%7C%20MedPartner)

減肥要喝冷水還喝熱水好？

學理上，如果你喝了比體溫低的水進入胃部，身體就會把水加熱到跟體溫攝氏 37 度左右一致，這個過程會耗用能量。因此假設你每天喝了 2000 CC，攝氏 22 度的冷水，那就會消耗 $2000 \times (37-22) = 30000$ （卡）= 30（大卡）的熱量。一年下來大約會增加 10950 大卡的消耗。一般來說，每減一公斤需要燃燒掉 7700 大卡的熱量，因此這個熱量大約是 1 公斤多的熱量消耗。

當然身體不是這麼簡單直接的加減乘除，這是個理論上的計算，還會有許多變因。但喝冷水對減重是有幫助，且沒有發現明確負面效益。

但並不是喝越冰的水越好，因為在氣喘等疾病的患者身上，劇烈的溫度變化會誘發疾病的發作，因此不必特別去找冰水喝，一般的冷開水就可以囉！

根據相關研究，喝水減重的完整建議

雖然相關的機制不明確，但確實有不少研究認為喝水對減肥有正面效應，且沒發現明確嚴重的不良反應。喝水對於便秘等消化道問題也有幫助，因此想要減肥的朋友，可以在喝水的部分做些調整。

以下是我們的建議：

1. 喝水的量一天可以設定在 2000 CC 左右，但僅限水喔，別喝含糖飲料。

2. 喝室溫的冷水即可，不必過冷或過熱。

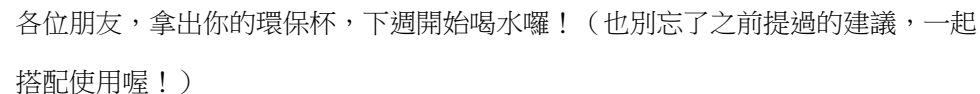
3. 餐前三十分鐘可先喝 500 CC 冷水，可能增加飽足感，增加減肥效果。

如果要湊到喝 2000 CC 左右的水，可以參考肥胖醫學會提出過的「53535」口訣。

早上起床早餐前先喝 500 CC，早午餐之間慢慢喝 300 CC，午餐前喝 500 CC，午晚餐間再 300 CC，晚飯前再喝 500 CC，接下來就不用刻意喝水，避免晚上夜尿影響睡眠。這樣加起來就有 2100 CC 囉！

喝水是你平常就會做的事情，只要重新建立習慣，帶個環保杯出門，在喝水的總量、溫度、時間上去做些調整，減肥的功效就有機會增加。幾乎不花錢又方便，何樂而不為呢？

最後還是要提醒，人體「不只是」簡單的卡路里加減乘除，不是「只要」喝水就可以瘦。多運動、控制飲食都還是很重要。別忘了，人類的肥胖機制非常複雜，不是只要簡單做對一件事情就夠，而是要在生活的每個選擇題中，做對最多題，就有機會得到更好的成績囉！



如果大家期待這系列的文章，可以對你的人生產生有意義的改變，希望你幫忙按個讚，分享出去，並在文章底下 **tag 1 至 3 位** 朋友，大家一起討論。這有兩個理由，一個很科學，一個不科學XD：

7/12

2. 我們「可能」會在之後提供一些好康，現在還不知道，但之後會根據這個來抽獎XD

我們下個禮拜見囉！（轉身鑽入文獻海中）

這系列文章寫作的內容，是透過實證醫學的相關研究，整理目前可信度高的知識分享给大家。但醫學的發展日新月異，現在的正確不代表永遠正確。我非常期待同業的專家提供更新、更具有證據力的研究，讓我做出更好的整理。我們也承諾，只要有更新或相關的資訊變動，我們都會透過電子郵件或 Line@ 的方式通知所有讀者，以示負責。

我們是 MedPartner 美的好朋友。Med 是 Medicine（醫學）的縮寫，Partner 就是夥伴。我們相信最美好的醫病關係是「夥伴關係」。

謝謝你成為我們的夥伴。接收我們的相關知識，歡迎加入我們的 Line@

(<http://line.me/ti/p/%40wyt3898a>)，或者是填寫這個表單

(<https://goo.gl/forms/R5hHQb6yqhKDQKzA2>)，讓我們在沒有 FB 廣告預算，以及眾多同業與廠商惡意檢舉的狀況下，更有能力把正確的知識分享出去。改變社會需要的不是一個超級英雄，而是許多願意付出的無名英雄，謝謝你的加入，讓我們的夢想更有力！

Reference

E5%B8%AB%E4%B8%80%E6%AC%A1%E5%91%8A%E8%A8%B4%E4%BD%A0%EF%BC%81%E6%B8%9B%E8%82%A5%E5%85%A8%E6%94%BB%E7%95%A5(3)%20%7C%20MedPartner)

Efficacy of water preloading before main meals as a strategy for weight loss in primary care patients with obesity: RCT. (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26237305>)

Water Consumption Increases Weight Loss During a Hypocaloric Diet Intervention in Middle-aged and Older adults
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2859815/>)

Plain water consumption in relation to energy intake and diet quality among US adults, 2005-2012. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26899737>)

Effects of Advice to Drink 8 Cups of Water per Day in Adolescents With Overweight or Obesity: A Randomized Clinical Trial. JAMA Pediatr. 2017 Mar 6:e170012. doi: 10.1001/jamapediatrics.2017.0012 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28264082>)

如果想定期看到這類整理的醫美保養資訊，

醫美保養最棒資訊不漏接！

醫師一對一線上提問，一定親自回覆，但請原諒可能無法及時喔～

分享給更多人知道：

⁺ (/#google_plus)

[water%2F&title=%E5%96%9D%E6%B0%B4%E6%B8%9B%E8%82%A5%E6%9C%89%E6%95%88%E5%97%8E%E F%BC%9F%E5%96%9D%E5%A4%9A%E5%B0%91%E F%](#)

醫美流言終結者

減肥全攻略

E5%B8%AB%E4%B8%80%E6%AC%A1%E5%91%8A%E8%A8%B4%E4%BD%A0%EF%BC%81%E6%B8%9B%E8%82%A5%E5%85%A8%E6%94%BB%E7%95%A5(3)%20%7C%20MedPartner)



(<https://www.medpartner.club/lose-weight-methods-walk-time/>)

如
果

只做散步運動，什麼時間散步最有效？全家必須看！減肥全攻略（2）

(<https://www.medpartner.club/lose-weight-methods-walk-time/>)



(<https://www.medpartner.club/lose-weight-gamification-methods/>)

減肥第一步：讓減肥變遊戲？先回數十萬年前的東非草原一趟吧！減肥全攻略

（1）(<https://www.medpartner.club/lose-weight-gamification-methods/>)



(<https://www.medpartner.club/lose-weight-myth-preface/>)

丟掉所有
告訴你只

要〇〇〇就能減肥的書吧！看文就會瘦？！－減肥全攻略（前言）

(<https://www.medpartner.club/lose-weight-myth-preface/>)



(<https://www.medpartner.club/facial-cleanser-efficacy-myth/>)

洗面
乳/洗

面皂/洗面凝膠你用對了嗎？洗臉產品挑選全攻略

(<https://www.medpartner.club/facial-cleanser-efficacy-myth/>)



(<https://www.medpartner.club/moon-cup-menstruation-myth/>)

月亮
杯迷

思一次破解！月亮杯使用方式及注意事項全攻略

(<https://www.medpartner.club/moon-cup-menstruation-myth/>)

其他文章



[E5%B8%AB%E4%B8%80%E6%AC%A1%E5%91%8A%E8%A8%B4%E4%BD%A0%EF%BC%81%E6%B8%9B%E8%82%A5%E5%85%A8%E6%94%BB%E7%95%A5\(3\)%20%7C%20MedPartner](https://www.medpartner.club/lose-weight-methods-drink-water/)



2則回應

排序依據 熱門 ▼



新增回應……



蔡芹芹

按照冷水升溫消耗卡路里的法則來看，如果喝熱水提高體溫，進而增加耗氧量及代謝率？我知道身體很複雜，不是這樣三言兩語道得完，感謝知識分享之前曾經看過一個youtube：<https://youtu.be/3WKhoXFIPW4>我是覺得有破綻啦，但不知道如何反駁，美的好朋友團隊覺得呢？

讚 · 回覆 · 2017年3月11日 7:37



Eav Hsia

Szhen Chao加油加油！

讚 · 回覆 · 2017年3月11日 6:44

Facebook Comments Plugin

Follow us



(http://line.me/ti/p/%40wyt3898a)

(https://www.facebook.com/MedPartnerTW/)



(http://eepurl.com/b-Sct1)

(https://www.medpartner.club/?feed=rss2)

Copyright MedPartner . All rights reserved.

自訂搜尋

搜尋