



每日飲足八杯水？



或許不少人都知道，成年人每天要飲六至八杯水，但要飲足這分量非人人辦得到，香港中文大學營養研究中心註冊營養師何澤鏗(Alan)上週指出，成年男士每日應該補充二點六公升水分，女士需要飲用二點一公升水，才足夠身體所需。這個分量看似很多，但其實食物本身也含有水分，可將其計算在內。例如水果中60%至95%為水分，至於日常飲用的湯品、咖啡、果汁，甚至固體食物如麵包都含有水分，因此，只要多飲水，同時奉行均衡飲食，加上多些瘦肉，也不難達標。何澤鏗解釋。

騎陽似火，無論室內或戶外活動，都要謹記經常補充水分，以備身體所需。然而，不少人或會嫌清水無味太「寡」，但如經常飲用汽水、果汁如此高糖飲料，又實在不利健康。那麼，有否較中庸的替代品，可令不愛常飲水的大、小朋友都能補足水分？且聽營養師的健康指引。

文：PC



美味·健營

仲夏補水佳飲

健怡代替品

清水以外，很多時為求方便，一般人都會飲用汽水、果汁、盒裝飲料、茶品及糖水等來補水，「明言，過量或頻密飲用這些飲品，易令熱量攝取過多，從而轉化成脂肪，除增加體重外，還會有患上糖尿病、脂肪肝等頑疾的風險。」最佳選擇當然是無糖、低糖飲品如清茶。另外，亦有一些方法可以幫助補水，例如餐前後，方便隨時隨地飲用。他指出，口乾、嘴唇乾裂、波動等現象，全為缺水的初期徵狀，若不留意隨時會惡化至脫水，實不可不察。



另類優選

- 要鼓勵大、小朋友常補水，可參考營養師的健康選擇：
1. 奶類：選低脂或脫脂奶，既含鈣質又有豐富蛋白質。
2. 自調奶昔：以水果如藍莓加上脫脂奶，用攪拌機攪成藍莓奶昔，既可補水也富營養。
3. 有汽礦泉水：如想為白開水加點新鮮口感，以有汽礦泉水加數片檸檬或青檸即可。
4. DIY果味水：最簡單方法是在凍滾水內加數片水果，添加果味。健怡選擇包括：數片檸檬配置加水；橙配檸檬、青檸加水。如想令味道更可口，可以荔枝肉、雜莓、菠蘿等一同加入水中飲用，其熱量較純果汁少，但果味十足。
5. 簡易湯水：滾湯如冬瓜瘦肉湯、節瓜瑤柱湯及紫菜豆腐湯等，既健康又簡單易製，是補充水分的上佳湯飲，但須注意不要下太多鹽及調味料，可用薑、蒜頭及芫荽等天然食材作為調味。



水腫人士慎飲

Ivan強調，多飲水其實不會引致水腫，反而若飲用水分不足夠，才會令人體機能為了嘗試保留水分，長遠下形成水腫情況。「因此，正常人身體水分充足下，即使多飲了水，也不會水腫的。不過，如果本身有病理問題，例如腎功能有毛病而導致水腫，就要聽從醫生或營養師建議控制水分攝取量。」當然，常出現水腫人士，除了適當補水外，同時也要注意飲食上會否吸收了太多鹽分或鈉質，以至出現水腫。



攝取過多鹽分易致水腫。



水腫或由疾病引起。

健食材

蘆薈豈止美肌

早於一千二百多年前的唐代，已有應用蘆薈的記載，蘆薈別名象膽，古時將之定為外來藥品，屬於百合科植物，多生長於非洲地區，主產於非洲北部、南美洲西印度群島等地。

內服外敷皆宜

註冊中醫藍水家指，現代人流行以蘆薈作為外用美肌、護理用途，令蘆薈的清肝火、瀉熱、通便等藥食功效，較少為人認識。藥食用的蘆薈，須先經加工，其中一種用法是先洗淨葉片後切件，再加入與之等量的水分，煎煮、過濾及濃縮，最後烘或曬乾，便可入藥。

中醫以性寒味苦，歸肝及大腸經的蘆薈入藥，主治熱性便秘及小便黃赤，幫助瀉熱、通便。至於其他顯著功效，包括下肝火，改善屬於肝經實火證，或肝火傷神的煩躁失眠等證。古時更常用來殺蟲，對付蟲積引致的腹痛，或小兒疳積。外用療效方面，因蘆薈含黏多糖及黃酮類等化合物，故具有抗菌、抗腫瘤、護肝、抗胃潰瘍、治療組織受損、修復皮膚等佳效。

近代美容護理，便常以去皮後的鮮蘆薈肉外敷曬傷肌膚，以降溫及補濕，舒緩患處，亦有生產商將之製成保濕乳，以修護肌膚。



鮮蘆薈內外用能護膚，亦可製成消暑沙律。



智選應用宜忌

- 鮮蘆薈以色墨綠、質脆、有光澤、氣味濃為優質。
入藥蘆薈呈不規則之大小不一塊狀，呈暗紅褐色或深褐色，質硬輕身及不易破碎。
食欲不振、大便溏等，屬於脾、胃虛弱的人士，不建議食用蘆薈，孕婦亦忌用。
健康正常人士，日常也不宜食用過量，以防削弱腎臟及大腸的功能。

註：以上純屬受訪者及作者個人意見，不代表本報立場。

Advertisement for Mannings featuring a QR code and contact information for their website.

Main advertisement for '仲夏補水佳飲' featuring a woman drinking water and a glass of lemon water.

Advertisement for '蘆薈豈止美肌' featuring aloe vera and a woman sitting at a table.