

# 我好想瘦！ 減肥要喝多少水？

代謝享瘦班營養師 陳俞均 (Winnie)

『您知道嗎？水喝太少也算一種營養不良！』

『人在沒有水的環境下只能存活2至4天！』

『Winnie 營養師！其實我是易胖體質，連喝水都會胖？』

水是六大營養素之一，卻是最容易被忽視的，人體每一個細胞都包含著水而且是被水環繞，因此喝夠水與體內水平衡是攸關性命的大事。

**倒不是因為水比起醣類、蛋白質、脂肪、維生素，或礦物質來得重要，而是因為人體沒有儲存水分的地方。**

## 減肥迷思 ~ 易胖體質，連喝水都會胖？

『**喝水都會胖**』其實是形容減重過程很辛苦！但水是沒有熱量的，所以喝水並不會胖。一般常見減重的學員，尤其是喜歡吃重鹹或重口味的人，就會遇到喝水會胖的窘境，主要是因為吃太多鹽分（鈉攝取過多），人體為了稀釋鈉濃度而保留水分，就出現水腫現象，但這不是真的『肥胖』。如果您喝的是『有熱量』的水，就會因為增加熱量攝取造成體重增加，比如：含糖飲料、含油湯汁、酒、加糖或奶精咖啡、果汁等<sup>5</sup>。

## 減肥為什麼非要喝夠水？

水也是維持人體新陳代謝必需的營養素，約佔體重50%~75%，連細胞內脂肪代謝時也需要水，<sup>1</sup>研究表明，飲用水可刺激交感神經與誘導體內產熱效應，增加脂肪代

謝及幫助脂肪轉為能量消耗形式；飲用500毫升（約2杯）的白開水也被證明可以提高靜息代謝率（RMR）約100千焦耳（約23.9大卡）；喝水可通過減少熱量攝取來促進體重減輕，在減重飲食計畫中，若餐前30分鐘喝水有助增加飽足感與降低飢餓感，從而減少進食量，有助體重控制；水喝夠也能預防便秘發生，**所以想要瘦下來，喝水真的太重要了。**

## 有時候您以為的餓，其實是您口渴了！

水喝得不夠，不要說瘦身，光要讓大腦正常運作都會造成困難，**當身體水分不足時，大腦經常會把『渴』和『餓』的感覺搞混，讓人誤判以為肚子餓，其實只是口渴**，也許您下次出現肚子餓的感覺，可以試著問問自己：我的水喝夠了嗎？

除了食物之外，許多人對水分補充量也感到迷惑，不知道喝多少才是剛剛好？

歐洲食品安全局針對年齡、生理狀態與體脂肪含量差異，給予每日飲水建議量<sup>2</sup>（如下表一）。

**您也可以用現在的體重去推算個人的每日飲水量喔！<sup>3</sup>**

### 每日飲水建議量公式

= 目前的體重（公斤）× 30 ~ 40 毫升

舉例：一位70公斤的陳先生，請問他的每日需要喝多少水？

70公斤 × 30 ~ 40 毫升  
= 2100 ~ 2800 毫升

表示陳先生一天需要喝2100毫升至2800毫升的飲用水才足夠。

需注意的是，水分過多或過少都會由腎臟來調節，如果腎功能異常，很有可能因水分無法排出而產生水腫，因此，有腎臟疾病或需要控制水分的患者，應詢問醫師後調整適合自己的正確喝水量，以達到身體水平衡狀態。

表一

年齡	每日飲水建議量
2-3 歲	1300 毫升
4-8 歲	1600 毫升
9-13 歲	男生：2100 毫升，女生：1900 毫升
14歲（含）以上（青少年 / 成人 / 銀髮）	男性：2500 毫升，女性：2000 毫升
懷孕期婦女	與同年齡非孕婦的飲水建議量 + 300 毫升
哺乳期婦女	與同年齡非哺乳婦女的飲水建議量 + 700 毫升

Winnie 營養師小提醒：一般身體水分損耗量達體重的2%，相當於60公斤的人因水分流失體重減輕1.2公斤時，就會有更加口渴的感覺，且降低判斷力、認知能力、情緒不安及精神欠佳，因此，隨時補充水份是如此重要喔！

參考資料：EFSA Journal 2010; 8(3):1459 整理者：陳俞均

預防體重增加。除此之外，您也可以將無糖茶飲或無糖黑咖啡作為小部分的水分補充，也有助提升新陳代謝喔！

### 怎麼喝水才好呢？

喝水也要掌握好時機，不建議一次喝大量的水，曾有學員運動時擔心脫水而豪飲白開水，導致頭暈、想吐，甚至抽筋，出現水中毒症狀，也就是過度稀釋體內鈉濃度造成低血鈉症 (Hyponatremia)。不論什麼時段飲水，如果毫無節制或口渴才想到喝水，甚至狂飲運動飲料，都是錯誤做法。

#### 臺灣肥胖醫學會提出

#### 「53535」口訣 邀您一起健康喝水<sup>6</sup>

起床早餐前先喝 500 毫升

早午餐間慢慢喝 300 毫升

午餐前喝 500 毫升

午晚餐間再喝 300 毫升

晚餐前再喝 500 毫升

眼尖的您也許發現，喝水好時機可以安排在白天的時候多一些，晚上則要少喝一點，以避免在睡覺後產生尿意，影響睡眠品質。所以做好喝水規劃，才能讓喝水的好處出現在您身上喔！

### 總結

人人需要水！雖然喝水本身不會讓您馬上瘦下來，但會讓您的身體做好變瘦的代謝準備。因此，平日養成喝足夠水的好習慣，也是體重控制的重要關鍵，如果還苦於瘦不下來且常常忘記喝水的您，歡迎報名新起點運動中心線上享瘦 Plus 課程，讓我們陪您一起養成喝水好習慣，健康又享瘦！



線上享瘦 Plus



#### 參考資料

1. Johnson, R.J., et al., Current Hydration Habits: The Disregarded Factor for the Development of Renal and Cardiometabolic Diseases. *Nutrients*, 2022. 14(10).
2. Efsa Panel on Dietetic Products, N.a.A., Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. *EFSA Journal*, 2010. 8(3).
3. Laja García, A.I., et al., Influence of Water Intake and Balance on Body Composition in Healthy Young Adults from Spain. *Nutrients*, 2019. 11(8).
4. Pan, X.-B., et al., Plain Water Intake and Association With the Risk of Overweight in the Chinese Adult Population: China Health and Nutrition Survey 2006–2011. *Journal of Epidemiology*, 2020. 30(3): p. 128-135.
5. Boschmann M., et al., Water-induced thermogenesis. *J Clin Endocrinol Metab.* 2003;88(12):6015–6019. 10.1210/jc.2003-030780.
6. 「肥胖 100 問+」小冊。衛生福利部國民健康署, 2019.