

解身體的渴！夏天多喝水

第6首

圖／Cindy Wume

大熱天，公主和王子流汗口渴，

公主說：「我有帶開水，你要不要喝？」

王子搖搖頭說：「不要，開水沒味道，我不愛喝。」

他跑去買飲料，怎麼越喝越渴呢？



夏天天氣熱，有些孩子不愛喝水，常拿飲料來解渴。雖然飲料有水分，但補水效果卻比不上白開水，加上含有糖分，喝多了容易發胖；太冰喝下肚，也會造成腹瀉、肚子痛，所以夏天補水，最好還是多喝白開水。

王子改喝白開水，過了一會兒，口沒那麼渴了。

公主說：「口渴，是身體缺水、發出需要補充水分的訊號，提醒你這時候要去喝點水囉！」

這個時候，你也會特別需要喝杯水……



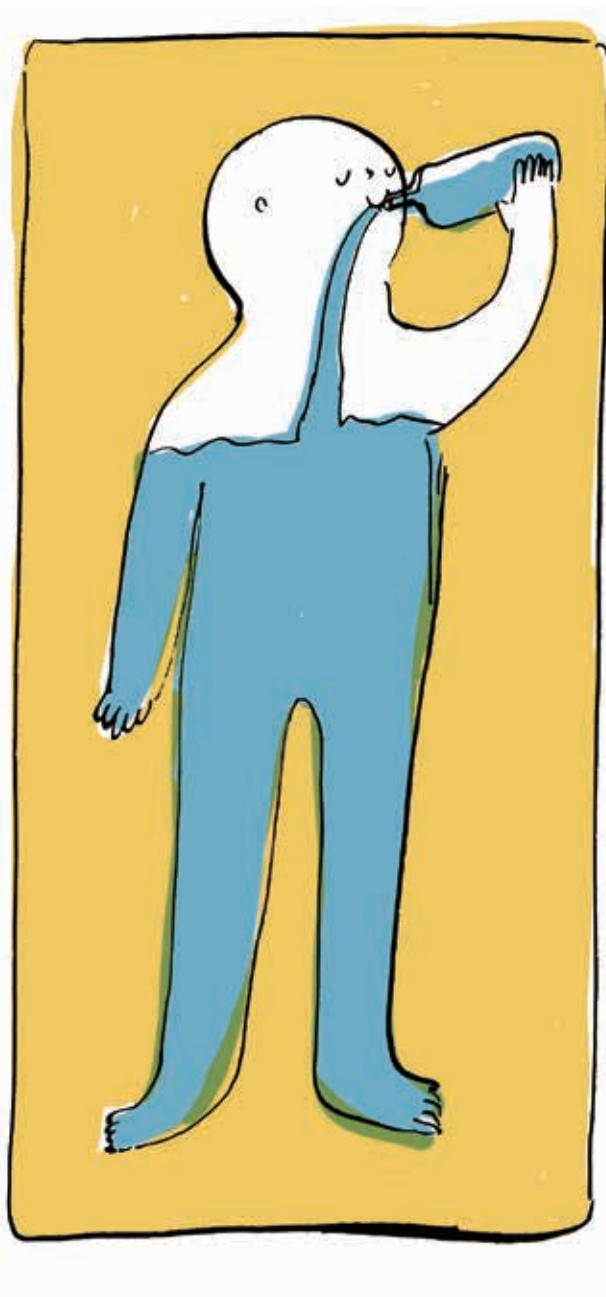
早上起床，喝杯溫開水，補充水分、清理腸胃，喚醒全身一整天的活力！



運動前，喝杯水，促進血液循環；
運動後，喝杯水，幫助恢復體力！



中暑時，喝杯淡鹽水，
補充失去的水分和鹽分！



生病發燒時，喝杯水，
預防脫水，讓身體恢復得更好！



便秘時，喝杯水，
幫助腸胃蠕動更順暢！

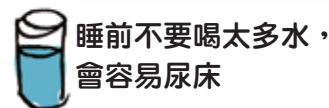
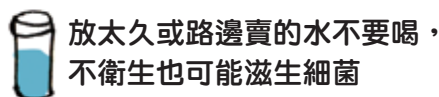
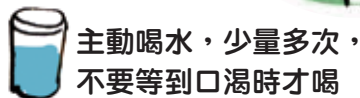
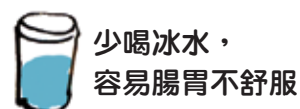
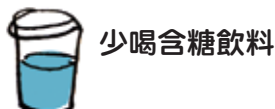
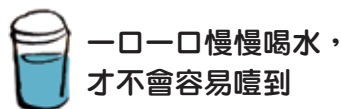
喝水小知識

人的身體裡，70%是由水組成的。水是維持我們身體運作和健康的重要元素，可以止渴、調節體溫、促進新陳代謝、幫助腸胃蠕動和消化等功能，喝水好處多多。

水對身體很重要，王子知道後，決定沒事多喝水。
但是，公主說：「喝水，要喝得對，適當的補充水分，
才能讓身體更健康。」



這些喝水習慣，你做到了嗎？



除了喝水，水也可以「吃」的唷！
公主說：「夏天盛產的瓜果蔬菜，
含有大量的水分，吃了補水，
還能消暑一下。」



公主、王子，
這裡還有綠豆湯。

過幾天，王子出門，
隨身也記得攜帶水壺……

天氣熱，
喝杯水解渴吧！

好。

