

運動中一定要喝水？

運動的過程中，補充水份是一項重要工作，但很多人卻沒有養成這樣的習慣，反而喜歡在運動完後才喝水。聽到的理由不外乎：「不會渴」「肚子會脹」「我還好（沒有不舒服）」「不想喝」「沒有習慣」...等等，各式各樣都有。有趣的是，部分沒喝水習慣的人，甚至發覺這樣做一點也不影響運動表現，因此他們步照跑、泳照游、球照打，但水...照樣不喝！「反正不喝也沒差阿！？」繼續追趕跑跳，樣樣都來！如果你也是這樣想法的話...小心！沒有狀況不代表風險零！

確實，由於每個人在運動過程中流汗的程度不同（也就是流失的水量不同），有些人是在不攝取任何水份的前提下完成「高強度」運動，卻不會出現因脫水而造成運動表現低下的情形。

但重點是，為什麼要讓運動過程更艱難呢？更進一步說，為什麼要讓自己暴露在脫水、中暑、熱衰竭的風險之中，甚至還將危險發生的機率提高呢？這樣做一點好處都沒有！（研究還發現僅是微小的含水量變少，都能減弱你的運動表現）

其實稍微簡單思考一下就能理解其中的原因。

我們知道，運動過程中，身體為了排除多餘的熱量，會透過流汗來快速調節體溫，這個行動所付出的代價就是損耗體內所含有的水份。同時我們也了解，人體中營養與廢物的代謝都有賴血液來傳輸，而血液中則含有豐富的水份（約一半為水。以血漿來計算的話，水所佔的比例更高達 90%）。

顯而易見地，若此時體內大量流失水份，血漿容量將因此低落、血液將因此變得濃稠，這會導致血流速度下降、血壓降低、營養與廢物代謝速度變慢。（但可別忘了，你仍舊在劇烈運動之中！）

接著身體為了維持一定的能量供給，迫使心臟加強運作來增加血流速度（心跳加快）；緊跟著流動到皮膚的血液量減少，散熱受阻，體溫無處宣洩，持續攀升。

最後，身體超越負荷，輕則運動表現下降（或產生輕微頭暈、疲勞、噁心等症狀），嚴重點則可能發生熱衰竭、熱中暑...

看到這，是否意識到補充水分的重要性了呢？

此外，還要注意到，當這些症狀發生時，表示你已經損失自己體重 2% 以上的水份。也就是說，當你意識到口渴、疲勞、頭暈、或全身發熱的時候，其實早就進入到脫水的階段，這時候再補水，回復效果已打好幾折（但還是要喝）。

所以運動過程中，隨時隨地都要準備補充水份，盡可能讓自己不要進入脫水狀態；當然囉，物極則必反，單次過度的飲水也會讓腸胃負擔過重，容易造成身體不適，反而不利接下來的運動。

以下還有幾項關於運動與補充水份的問與答，給大家做個參考。

該怎麼喝？要喝水還是運動飲料？

最好的方式，是一有休息時間，約每隔 15 分鐘，就小飲個兩三口，大約 100~150cc，即使不渴也要喝一點；若運動時間過長（超過一小時），則可將水改成運動飲料，除了補充水以外，也能補充流失的鹽分與能量。（參考補充水份小技巧）

不過呢，因為流汗的個體差異性極大，所以實際的喝水量也會因人而異。

運動中途都沒休息時間怎辦？

如果要經歷長時間運動而沒辦法補充水份的話，那麼你可以在開始運動前 30 分鐘先喝個 300~400cc 的水，預先儲備待會要流失的量，來延緩脫水發生的時間。並且在運動完後，大量補回損失的水量。

要怎麼知道運動完後該喝多少水？

你可以在運動前、後分別量測體重來得知。例如：運動前我的體重是 60 公斤，運動後是 58 公斤，那麼運動完後你就得喝足 2 公升的水來補回失去的水份，因為運動前後體重的差距，幾乎全等於你所損失的水份。

能用其他飲料取代水嗎？

最好的飲料就是水，至多選擇運動飲料，其餘的飲品都不適合拿來做補充水份的選擇。若喝到含咖啡因的飲料，反而因利尿效應，沒辦法補充水份，得喝更多的水。

最後，再次提醒，運動過程中補充水份是相當重要的事，尤其是在炎炎的夏日中，可別拿自己的身體開玩笑吶！

參考資料：

1. 張正琪、蔡忠昌、呂香珠、宏偉欽、朱真儀、鄭景峰、李佳倫、郭墀圻、蔡櫻蘭（譯）（2012）。*競技與健身運動生理學*（二版）。台北：禾楓。ch 6, ch 15, (W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill, 2012)