

炎熱的天氣不單容易令人疲倦，灼熱高溫更會令人脫水中暑，特別是經常在戶外活動的小朋友，更加要注意水份的補充。

運動飲料是否健康？

注意補水

踏入七月，日間的溫度普遍已上升至三十度以上，炎熱的天氣容易令人疲倦，及要注意補充水份。清水淡而無味，因此並不吸引小朋友飲用，家長經常要為子女選擇日常飲品而傷透腦筋。為吸引小朋友飲水，大人多會選購一些含甜味的加糖飲料，但家長亦明白高糖飲品多喝無益，因此或會給子女飲用各種運動飲料，藉以補充水份和礦物質，但市面上眾多健康飲品，到底有多少真的適合兒童飲用？

補充多種電解質

有的家長會在食水中加入少量食鹽，讓小朋友在炎熱的天氣中補充鹽份，但食鹽只能補充單一電解質——「鈉質」。但流

汗過程不單會令鈉質流失，亦會令鉀質、鎂和鈣等電解質流失，因此日常飲食中不單要注意鈉的補充，亦要從水果、蔬菜、奶類和穀類食物中吸收各種礦物質，以保持血液和各種體液內的電解質平衡。再者，現代人飲食中的調味料和加工食物內的添加劑，已能為身體帶來大量的鈉質，因此毋須特別在食物或飲料中加入大量鹽份來滿足身體的額外需要。

運動飲品一定健康？

市面上各種運動飲品和礦物質水都加有各種電解質，用來補充汗水帶走的礦物質，但並不是所有運動飲品和礦物質水都含有想像般高的礦物質，家長在購買時可閱讀包裝上的營養標籤，作出適當的比較。運動飲品雖能在劇烈運動後為人體補充水份和電解質，但運動飲品同時加有不少糖份，藉以補充運動時的熱量消耗，但若以運動飲品完全取代清水作為日常的水份補充，同時小朋友又欠缺運動，身體汲取的多餘糖份便會被轉化成脂肪，效果和經常飲用高糖紙包飲品無異，同樣會增加兒童肥胖的機會。

一定要飲八杯水？

不少人都會問每天是否一定要飲足八杯水？正確的答案當然是「否」。人體的水份需要隨個人體重、活動量和氣溫、濕度等外在因素影響，因此每個人的水份需要都不一樣。但每天6-8杯水是一個相當合理的參考起點，我們可按天氣和運動量上調飲水的份量，最重要是水不離手，不要等到口乾時才喝水，即使不是做劇烈運動，外出時亦要時常帶備水樽，定時喝一口涼快的清水，不單止能調節體溫，更加能促進新陳代謝，為身體帶走各種有害的毒素，同時增加腦部集中力，溫習起來亦醒神過人。①

