



我有喝足够水份吗？ (Am I Drinking Enough?)



要保持健康，你的身体需要水份，就如需要食物一样。水能帮助调节身体体温，并且帮助消化。随着年纪渐大，你可能不会感觉口渴但是你的身体还是需要水份。能够每天经常喝水会是一个很好的习惯。

如果你没有喝足够的水份，不但会感觉口渴，可能还会感到：

- 头痛
- 头晕
- 食欲下降

你需要喝多少？ (How much do you need to drink?)

大部份的成年人需要每天至少1.5公升或是6-8杯的水份。否则，你的医生会告诉你究竟你需要喝多少水份。

你应该喝什么？ (What should you drink?)

水份的意思不只是清水。大部份的水份都能够计算在你日常的水份摄入量内：

- 清水
- 茶、绿茶、草药茶、咖啡
- 牛奶、酪乳、ayran土耳其酸奶
- 即冲饮料、软饮
- 水果汁、蔬菜汁、酸梅汤（酸梅汁）
- 汤

我怎样才能多喝一点？ (How can you drink more?)

- 每顿主餐和茶点时喝一杯饮料。
 - 装满一瓶或一壶的水然后在白天时喝（目标是于晚上睡觉前喝完一壶或一瓶的水）

健康饮食和晚年
(HEALTHY EATING AND AGEING)

资料单张2号
(Fact sheet No 2)

如果你担心晚上要经常上洗手间，那1.5公升的水可在上午多喝一点。

不建议将酒精计算在日常水份摄入量内，因为酒精通常会让身体流失水份。