

正确饮水，远离含糖饮料

水是生命之源，饮水与人体健康密切相关，孩子又在身体发育关键期，饮水习惯对身体发育影响很大，因此，希望家长们做好孩子的饮水教育，让孩子能够健康成长。

一．正确饮水的要点

1. 不喝冰水，因为尽管当时喝着舒服，但喝冰水容易引起胃粘膜血管收缩，影响消化，还会刺激肠胃蠕动加快，引起腹痛。
2. 不要喝生水，因为容易患肠道疾病。
3. 喝水不要过快，否则容易造成急性胃扩张，也不利于水吸收。
4. 要主动喝水，在还没有感觉渴了之前饮水，因为口渴已是体内轻微失去水的表现，但是睡前最好不喝水，在大量喝水后，容易遗尿。
5. 饮水也不要过少或过多，过少会造成身体缺水，过多会引起水中毒。
6. 慎用纯净水，长期饮用纯净水会减少人体对所需矿物质和微量元素的摄入，最好饮用白开水，拒绝含糖饮料。

二．含糖饮料的危害

1. 导致过胖或过瘦。糖在体内代谢不掉，会转换成脂肪储存在体内，最直接后果就是肥胖，有些孩子喝饮料影响食欲，不好好吃正餐，营养不均衡导致消瘦。
2. 影响钙吸收。造成钙磷比例失调，影响睡眠。
3. 生长发育迟缓。过量色素在体内积蓄会干扰各种酶的功能，对新陈代谢和孩子生长发育有不良影响。

中二班

2021.5.14