

# 107 年度「我的白開水年代」活動內容

一、主辦單位：輔大學生事務處衛生保健組

二、活動主旨：為使全校教職員工生了解喝水的重要性，減少含糖飲料攝取，鼓勵同學自備水瓶多喝水；藉由練習喝夠水，而習慣喝白開水，愛上喝白開水；並分享喝白開水的快樂，營造喝白開水的風氣。

三、活動期程：活動報名：107 年 9 月 17 日至 10 月 16 日  
紀錄卡回收：107 年 10 月 1 日至 10 月 25 日

四、活動對象：輔仁大學全體教職員工生

五、活動方法：

## 我的白開水年代—每日喝水紀錄大挑戰

1. 欲參加者請先至活動報名系統報名。

<http://activity.dsa.fju.edu.tw/Activity.jsp?activityID=26774>

2. 下載(或至衛保組領取)每日喝水紀錄大挑戰紀錄卡。

3. 將每日喝水量詳實記錄於喝水紀錄卡上，為期一週。

4. 完成喝水建議量、完整紀錄，紀錄卡繳至衛保組(國壘樓 MD134)，資料齊全即贈送可愛造型水瓶乙個。(限量 600 名，水瓶以現場樣式為主，送完為止)



六、活動說明：活動宣傳影片：<https://www.youtube.com/watch?v=BPn-nQXVqCA>

1. 承辦單位有權將活動體驗感想，用於健康宣導用途。

2. 參加者於參加本活動之同時，即同意接受本活動之活動辦法與注意事項之規範，如有違反，主辦單位得取消其參加或得獎資格。

3. 主辦單位保留對本活動規則、獎項的修改權利；本活動因特殊原因無法執行時，主辦單位有權決定取消、終止、修改或暫停本活動。

# 為什麼要喝白開水

## 1. 含糖飲料增加身體負擔：

甜飲料屬於高升糖指數的食品，會造成血糖急速上升，剛開始喝感覺很好，但愈喝愈想喝，形成「糖上癮」，胰島素也會因經常劇烈改變而疲乏，引起糖尿病，也會造成皮膚角質增生、毛囊異常，也會刺激雄性素生成，讓人容易老化、皮膚變差、易長痘。

此外含糖飲料是只含熱量不含營養素的空卡路里食物，多吃易胖，且造成營養素不足。

## 2. 國人飲料愈喝愈多：

根據統計，國人飲料攝取頻率比十年前增長兩倍，19~44 歲男性每週飲用含糖飲料 10 次，女性也高達 7 次。（康健雜誌 2011）

以台灣地區飲料銷售量換算每人每日平均喝掉 2.8 瓶 600cc 的包裝飲料。（衛福部國健署 2013）

## 3. 含糖飲料放什麼糖？

含糖飲料多使用人工合成高果糖糖漿，易造成脂肪肝、心臟病、高血脂、痛風、失智、癌症，以及孩童和青少年的心臟病機率升高。

果糖對身體的危害，近十年來逐漸被發現，其代謝路徑不同於其他糖類，是直接經由肝臟儲存成脂肪，然後引發一連串的生化反應，如三酸甘油酯升高、胰島素抗性增加等，食物中的糖成分很複雜，需要靠身體的酵素慢慢分解再被身體吸收利用。

高果糖糖漿不需慢慢分解，而直接被利用來堆積脂肪，造成危害。

## 4. 喝水的好處：

喝白開水或礦泉水是最好的選擇，也許一開始會覺得沒味道不好喝，但「習慣是被養成的」，一旦養成清淡的口味，再喝含糖飲料反而不習慣。

人體 60~70% 都是水，每個細胞、組織與器官都仰賴水而活著，適量喝水確保健康，從不會口乾、口臭、便秘，到不會膀胱結石、腎臟病。

## 5. 白開水要喝多少？

喝水量會因季節、身體排汗量而有變化，冬天需要量較少，夏天需要量較大。一般說來人體需要的水以每 1 公斤體重來換算每天應喝 30cc 以上的水，例如體重 70 公斤的人，每天需要補充 2100cc 的水。

身體對水的需要量，比感覺口渴時的需要量要多更多。

## 6. 喝開水的時機：(多次喝、慢慢喝、小口喝)

①起床一杯水：起床後空腹喝一杯水，有利腸胃蠕動、排除毒素、防止便秘。

②早上 9 點：到校喝一杯水，平穩匆忙的心情，有助於提高學習效率。

③餐後半小時：幫助腸道消化，加速血液循環。但不建議餐後立刻喝水，會沖淡胃液，反而影響消化。

④下午 3~5 點：下午一杯水，消除疲勞，振奮精神。

⑤晚餐後半小時：幫助腸道消化，加速血液循環。

⑥睡前一小時：補充一夜需要的水份。

## 我的白開水年代-每日喝水紀錄大挑戰紀錄卡

姓名：\_\_\_\_\_

學號(職編)：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

系級/班級(單位)：\_\_\_\_\_

寫下您的每日建議喝水量=體重(公斤) x 30(c.c.)=\_\_\_\_\_c.c.

請依建議量喝夠水，並寫下您一週每個時段的喝白開水的量：

	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
挑戰日期	10/___	10/___	10/___	10/___	10/___	10/___	10/___
午餐前 (起床-12:00)	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.
午餐至晚餐前 (12:00-18:00)	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.
晚餐後 (18:00-睡前)	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.
總計	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.
體驗感想							

請於 107/10/25 前繳回衛生保健組(國壘樓 MD134 室)

每人一日所需喝水量為「體重 x 30c. c.」  
(例如：50 公斤者，每日建議喝水量 50 公斤 x 30c. c. =1500c. c.)，建議安排如下：

時間	說明
早上 5 點~7 點	起床後空腹喝一杯水，空腹先喝一杯水，有利腸胃蠕動，將累積一夜的毒素、廢物通通帶出體外。
早上 9 點	一到學校先喝一杯水，有助於平穩匆忙的心情，有助提高學習效率。
午餐後半小時	飯後半小時喝一杯水，有助於胃消化食物，同時能加速血液循環，但飯後不建議立刻喝水，因為會沖淡胃液，使蛋白酶的活性減低，反而會影響到消化作用！
下午 3 點~5 點	下午喝一杯水，消除疲勞，振奮精神。
晚餐前半小時	晚餐前喝一杯水，增加飽足感，適量進食晚餐。
晚餐後半小時	飯後半小時喝一杯水，有助於胃消化食物。
睡前一小時	喝一小杯水，補充一夜需要的水份。