

## 閱讀寫作報告－閱讀 GO 健康

學號	
姓名	
題目	把飲料當水喝
書名	把飲料當水喝，恐提早邁入洗腎人生
作者	文 / 葉懿德 出處 / Web only 圖片來源 / 周書羽
出版商	康健

## 一、閱讀動機

台灣號稱「手搖杯王國」誰能抵抗的了炎炎夏日來杯飲料的誘惑呢？從小，我的爸爸媽媽就會盯著我們有沒有多喝水，還會每天早晨幫我們裝一瓶水，目的是要看他們下班前，我們是否有把那瓶水喝完，但我跟哥哥都會耍小聰明的把水倒掉，因為怕沒喝完水會被媽媽罵；我的阿公是一個珍奶全糖控，每周三杯不是問題，也會順道帶了我與哥哥的份，所以都把我們養得白白胖胖的一個暑假胖了三四公斤有，但自從我後來發覺喝水的重要性，便改變了很多事。

所以我選擇閱讀「把飲料當水喝，恐提早邁入洗腎人生」這篇文章，目的是想好好反思從我小時候是螞蟻人，到現在成為無糖人的心路歷程。

## 二、獲得的啟發

文章開門見山的就是說到，目前台灣洗腎年齡層逐漸下降，洗腎人口逐年增長，20歲以下有第二型糖尿病的人，比十年前增加超過四成；我認為主要原因是因為台灣的手搖飲產業日漸發達，人手一杯，在路上每走幾步路就會有一間，更是形成了手搖飲街；而且米字部的糖是一個會上癮的東西，只要接觸了便漸漸開始會愛上糖，每天若沒有攝取到糖都會覺得渾身不對勁，好像生活中少了點什麼的感覺，就導致很大機率都會排斥喝水，認為喝水沒有味道很痛苦；國中以前，我的每日喝水量也很低，導致我國小的時候就肉肉的稱不上胖，但能看出體型呈現虛胖的樣子，國中時我因為班上注重體育項目，就需要每天大量運動，讓我不得不喝大量的水，進而開始與同學互相督促喝水，若把國一與國三時的照片拿來比對，看起來身形真的有明顯不同，一直持續到高中，以前的同學們開始都一直說我變漂亮了變好瘦，讓我知道喝水的重要性，也愈來愈排斥有糖的飲料，現在發現朋友喝的半糖我會認為像全糖一樣不懂美味在哪裡，微糖也認為像半糖，且最近我的阿嬤健康檢查抽血發現，他的血液濃度過高，已經來到第三級了，醫生說第四集就是要洗腎的程度了，就要我阿嬤努力飲水，尤其老一輩的人身體機能沒有像年輕人這麼活躍了，更需要注意飲水量，因為我阿嬤很喜歡自己泡茶喝，把綠茶當水喝，綠茶因為含咖啡因，雖然無糖，可是咖啡因也是會吸取身體的水分，長期下來也會造成身體缺水，我認為應該是這個原因引起的。

## 三、反思

多喝水沒事，沒是多喝水；其實身體缺乏水分會引發的症狀不只是腎會出問題，還有許多併發的症狀，例如：產生疲憊感、皮膚乾燥、尿液顏色變深、口乾舌燥，車子需要汽油才能正常行走，人也是需要水才能讓身體的器官正常運轉，長期下來我發現只要我有乖乖多喝水，腸胃蠕動都很順利，體

重也會減輕，不會容易常常水腫，好處很多；喝水也沒有想像中這麼困難，其實只要找朋友一同互相督促，或是用手機下載喝水 APP 就會像是有人督促你一樣，讓你不會忘記喝水，每天喝水的量也只要是體重的三十到四十倍就行了，而將需要喝水量平均分配在每一小時，就不會感覺到痛苦，久而久之大家都會變成一個健康又漂亮的人，養成好習慣也只需要 21 天，希望大家也能覺得水是好喝的東西。

#### 四、參考文獻

<https://www.commonhealth.com.tw/article/80321>