

運動水分補充

何時補充? 如何補充? 補充什麼?

保持水分充足的好處

- 延緩疲勞 維持運動表現
- 保持專注力
- 維持良好的反應速度及敏捷性
- 改善身體對熱的調節(避免熱傷害)
- 加速比賽和訓練後的恢復

如何計算需補充的水量?

流汗量(公升)

↓ = 運動前體重 - 運動後體重 + 運動期間喝的水或飲料量(公升) - 尿液排出量(公升)

流汗速率(公升/小時)

↓ = 流汗量(公升) / 運動時間(小時)

補充飲水量

= 流汗速率(公升/小時) × 運動時間(小時)

水喔

喝得不錯

再忙也要喝杯水

水喝得夠不夠?

- 避免運動後體重減少 > 2%
(運動後體重 - 運動前體重) / 運動前體重 × 100 = %
- 觀察尿液顏色
- 使用尿液試紙(尿比重)
蒐集清晨起床後的第一次尿液或訓練後4小時的尿液來評估水分恢復狀況
高於1.025 : 脫水 低於1.01 : 飲水過量

缺水警報

你枯竭了
快! 喝! 水!

運動前 水分補充



前4小時

每公斤體重5-10ml



前2小時

每公斤體重3-5ml

- 運動前2-4小時補充每公斤體重5-10ml的水，若是到運動前2小時依然沒有小便，或小便顏色過深，需繼續補充每公斤體重3-5ml的水
- 流汗量大者，可攝取含鈉的液體(如：鹽水、電解質液)或食物能幫助身體水分的保留

運動中 水分補充



每15-20分鐘補充約 120-180ml

- 建議依照流汗速率補充水分，避免體重減少超過2%
- 避免過量飲水造成低血鈉 (每小時<1000ml)
- 運動時間超過1小時，可於每公升水中添加約1.5g的鹽(500-700mg 鈉)，幫助體內水分保留及避免低血鈉，或選擇含糖的運動飲料，同時補充能量及電解質
- 冷水可幫助降低核心溫度 (15-22°C)

運動後 水分補充



減少1公斤體重，需補充1200-1500ml液體



- 由於運動後液體的流失仍持續進行(排汗、排尿)，因此建議運動後水分的補充，需達流失體重的1.2-1.5倍
- 因酒精的利尿效果，避免於運動後攝取酒精

運動前(2-4小時) 所需液體對照表

體重(kg)	液體(ml)
<45	225-450
45-53	225-530
54-63	270-630
64-72	320-720
73-81	365-810
82-90	410-900
91-99	455-990
100以上	500-1000

自製運動飲料

- 一公升水
- + 8~16顆方糖
- + 1/3茶匙鹽
- + 濃縮檸檬汁



運動後液體的補充

流失 體重(kg)	1小時內補 充液體(ml)
0-0.5	600-750
0.5-0.9	600-1350
1-1.4	1200-2100
1.5以上	諮詢營養師