

# 十岁孩子运动量大喝什么水比较好--大运动量后喝哪种饮料更好？-股识吧

## 一、10岁至15岁儿童喝什么水最好？

都不好，自来水烧开只能起到杀菌的作用，不能去除水中残留的氯，纯净水虽说干净，但里面什么都没有，把有用的离子都去除了，经过杀菌处理的矿泉水相对好一些，但最好还是在家里装一个净水机，但不是纯水的净水机，对人体微量元素的需求有必要。儿童的新陈代谢比成人快，加之肾脏浓缩功能差，排尿量相对较多，使得儿童每日需水量比成人多，尤其是进入炎热的夏季，儿童的饮水量更是猛增。儿保专家表示，喝水，这件看似平常的事，其实还有许多学问：比如喝什么水好？喝多少合适？怎么喝有利健康？什么时间喝更科学？中国青少年研究中心青少年儿童所助理研究员赵霞介绍说，自然冷却后的白开水是最适合儿童的饮品。因此，家长要让孩子养成喝白开水的习惯，并让孩子掌握饮水的“学问”。白天应在两顿饭期间适量饮水，大约每隔一个小时喝一杯水。

不要等到口渴时才想起喝水；

也不要大口吞咽，因为喝水太快、太急，会无形中把很多空气一起吞咽下去，容易引起打嗝或是腹胀，最好是缓缓喝下。

睡前要少喝水，起床后宜多喝水。

因为睡前喝太多的水，会造成眼皮浮肿，半夜也会老跑厕所，使睡眠质量不高。而经过一个晚上的睡眠，人体流失的水分约有450毫升，早上起来需要及时补充，因此早上起床后空腹喝杯水有益血液循环，也能促进大脑清醒，使这一天的思维清晰敏捷。

不喝冰水。

有人认为活动出汗后喝冰水，既能解渴，又可降温。

殊不知，大量喝冰水不仅容易引起胃黏膜血管收缩，影响消化，还能刺激胃肠蠕动加快，出现肠痉挛，引起阵阵腹痛。

剧烈运动后不宜马上大量饮水。

运动时，体内水的丢失会加快，因此要注意及时补充。

可试试下面的方法：在运动前，喝两杯水（300毫升~400毫升）；

在运动中，每15分钟~20分钟，喝半杯水（100毫升左右）；

在运动后，喝3杯水（500毫升~600毫升）。

## 二、小孩子每天要喝多少水为好

你好。

不知道你的孩子多大？人的年龄越小，含水量就越高。

胎儿体内水分的含量为98%，婴儿体内含水量约为70~80%，早产儿可高达85~90%，成人体内含水量则占体重的6成左右，由此可知，婴幼儿体内的含水量比例相当高，因此如果是婴幼儿体内水分大量流失或长期摄取不足，就会出现严重的合并症，如脱水、休克、酸中毒等。

维持身体正常运作的水分需求量与婴幼儿的体重有关。

在新生儿(一般定义为一个月内)阶段，宝宝因为动脉导管开放、长时间哭闹、体表散热快、生理性脱水而增加水分的流失，因此，在出生的头一周内，水分的需求量较多。

由出生第一天的每公斤65cc至第七天大的每公斤130~150cc；

接着每公斤150cc；

至第六个月大时约每公斤125cc。

一岁后则是按体重递减，前10公斤，每公斤至少100cc；

第11~20公斤，每公斤至少需50cc水分；

而第21公斤后每公斤则需20cc水分。

### 三、大运动量后喝哪种饮料更好？

完成大量的激烈运动之后，立刻摄取过多纯净水是对身体不利的（矿泉水含溶质极少，视同纯水），人们往往陶醉于纯水对口腔和喉咙的清涼刺激，但是他们并不知道，这时，口喉的欲望背叛了身体的需求。

身体丢失的汗液中有水和电解质（盐），但是纯水中没有电解质，而且这些水更冲淡了体液，由于渗透压过低，产生了“渗透性利尿”的结果，补充的水分又有一部分被肾脏排出体外，持续的脱水加上电解质紊乱，机体恢复的速度将严重地延迟。普通人也许只是觉得第二天有些疲劳，但是对于每天都有训练任务的专业运动员来说，这对他们的训练计划的干扰无疑是致命的。

——理想的运动饮料应该含有：水，电解质，低聚糖，维生素，氨基酸。

水和电解质是维持机体高水平运转的基础，良好的水电解质环境可以让你的能量输出高效而持久，就像汽车的润滑油。

低聚糖可以更好的维持运动中的血糖水平，也参与渗透压的维持。

维生素可以参与保护高负荷的神经肌肉组织，氨基酸可以补充身体对有机氮的消耗。

注意，这五种成分是按优先顺序排列的，如果只能选择一种，选择水；

有两个成分的选择，水+电解质；

如果有三种，再加上糖……——市面上几家大厂的产品都可以选择。

他们的设计团队有足够的专业知识。

国家体育总局训练局曾选择宝矿力作赞助商。

——果汁饮料一般不含电解质，我们把它归到休闲饮料的范围；

注意：如果你准备去运动，千万不要喝碳酸饮料，不要相信姚明手里的可口可乐，他的营养师会替他扔掉的。

——我曾给长距离径赛健将推荐的大体补水方案是：运动中少量多次的稍淡的运动饮料，例如在500ml佳得乐中加入250ml水，这可以同时保证良好的吸收和可以接受的口感。

运动后少量多次间隔补充运动饮料和清水，饮水总量根据运动量和大气温湿度决定。

——为保持口腔舒适，可以随时用清水漱口，但不要过多的饮用清水。

——配方科学的运动饮料大多价格不菲，但值得，特别是运动量大，运动频率高的人群。

当然，也有廉价的方案，我自己在运动中携带两个水瓶，一个是清水，另一个是“果珍”饮料，冲调的时候加一小勺盐。

## 四、孩子运动量过大应该补充什么食品营养才能跟得上

多喝牛奶：早餐一杯，晚饭后一杯，还有助睡眠。

多吃一些含铁的蔬菜：例如菠菜多吃一些含蛋白质多的例如：蛋、鱼、肉类等，

## 五、小孩子喝什么水好？

建议让孩子多和白开水温水比较好，弱碱水可以喝点

## 六、10岁男孩子每天游泳二小时需要补充什么营养？

除了牛奶、鸡蛋外鱼肉啊什么高蛋白的都可以。

运动量大的运动就该多补充蛋白质

## 七、喝苏打水对10岁孩子身体好吗？

苏打水属于碳酸饮料，是在经过纯化的饮用水中压入二氧化碳气体，并添加甜味剂和香料的饮料。

手打不易，仅供参考希望你有所帮助为了你的身体健康着想，请尽量多休息  
正常饮食 适当运动 戒掉不良生活习惯健康才是人生最大的财富

## 八、我家男孩刚满10岁，可是体重都快要100斤了，孩子吃饭比较好，怎么通过运动帮他减肥？

怎么通过运动去减肥，第一、改掉吃完饭就坐着看电视或者玩电脑的习惯。

第二、吃完饭半小时后要散步30到40分钟。

第三、调节均衡饮食。

第四、买台跑步机健身吧。

汇祥fitness。

## 参考文档

[下载：十岁孩子运动量大喝什么水比较好.pdf](#)

[《福耀玻璃这支股票怎么样》](#)

[《股票涨停怎么没有卖盘》](#)

[《盘中涨停试盘是什么意思》](#)

[《a股创业板吗业板代码》](#)

[下载：十岁孩子运动量大喝什么水比较好.doc](#)

[更多关于《十岁孩子运动量大喝什么水比较好》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/subject/63827948.html>