# 早上喝水是健康的第1步，但这3种“水”，你最好别喝

大多数人在早上刷完牙之后就喜欢喝一杯温开水或蜂蜜水，而且必须坚持在早上没有吃早饭之前喝，我们的肠胃还有一系列器官在晚上进行大量的工作，早上的时候早已空空如也，我们需要喝一杯水来滋润一下他们。所以早上起来喝一杯温开水滋润一下我们的脾胃还是挺不错的，但是早上也不要饮用太多的水，大概饮一杯水就足够了。

这3种”水“，你最好别喝

1、淡盐水

很多注意养生的人，总是会走到一个养生的误区，比如很多养生的人，早上喜欢喝一杯淡盐水，但是淡盐水只会越喝越渴，而且在我们中国，大部分人摄入的盐分是超标的，就更不能乱喝淡盐水了，是不是盐分高了，不仅会引起三高的风险，还会导致癌症的发生。

2、浓茶

一般早上起床以后极少数人会去空腹喝浓茶，如果在平时喝浓茶喝惯了，淡茶喝着不舒服的话可以少量的饮用一些浓茶。为什么早上起来一般都不喝浓茶呢？因为浓茶里面含有茶多分、咖啡碱等物质它会刺激我们的胃，使我们一早上都出现恶心、呕吐等情况。还有一些胃不好的人会在吃完早饭以后食物中毒。

3、咖啡

咖啡里面含有的咖啡因非常的多，咱们在早上正处于消化道最频繁的时候，喝一杯咖啡可能会让咖啡因进入我们身体的各个器官，还会是肠胃不舒服导致各种肠胃病，所以一般在早上的时候，我们都不会去喝咖啡。还有就是一些刚做完肠胃手术正在恢复期的肠胃病人，最好不要空腹去喝咖啡。

小编提醒大家如果我们在小便的时候发现尿比较清澈，那就说明我们喝的水足够多了就不用再喝了，如果是钱花在这上面喝的水分刚刚好，保持相同的喝水量就可以了。还有一些人在大量运动以后会喝大量水，其实这些都是不对的，在运动完以后我们马上喝水，会导致我们的血容量突然增加，加重我们的心脏负担。

百家号2018-9-13