

UỐNG NƯỚC THẾ NÀO MỚI ĐÚNG CÁCH?

Nước giúp cơ thể thải chất thừa, vận chuyển dinh dưỡng, cung cấp độ ẩm cho da... nhưng uống quá nhiều một lúc có thể gây ngộ độc.

Bạn thử làm bài trắc nghiệm dưới đây để xem mình đã biết cách cung cấp đủ nước cho cơ thể chưa nhé.

1. Bạn nên uống ít nhất 8 cốc nước mỗi ngày?

a. Đúng b. Sai

Câu trả lời đúng: b. Hiện vẫn chưa có bằng chứng chứng minh điều này. Viện y học Mỹ khuyến cáo nam giới nên uống khoảng 3,7 lít nước mỗi ngày trong khi con số này ở phụ nữ là 2,7 lít nhưng trong đó bao gồm nước từ tất cả các loại thực phẩm và đồ uống bạn nạp vào cơ thể. Hầu hết mọi người đều nạp đủ lượng nước, trừ phi họ tiếp xúc với nguồn nhiệt nhiều hoặc phải hoạt động trong một thời gian dài.

2. Con người thường nhận được bao nhiêu lượng nước từ thực phẩm?

a. 5% b. 10% c. 20% d. 50%

Câu trả lời đúng: c. 20%. Trung bình, con người nhận khoảng 20% lượng nước họ cần mỗi ngày từ thức ăn. Một trái táo có 84% là nước. Chuối có 74% nước. Súp lơ xanh có 91% nước. Ngay cả những loại thực phẩm bạn nghĩ rằng khô cũng có thể cung cấp nước, như bánh mì vỏ giòn (33% nước), thịt bò xay (56% nước), pho mát (39% nước)...

Ảnh minh họa: Hidrateh2o.com.

3. Tập thể dục ở điều kiện nóng, ẩm ít nhất trong bao lâu có thể khiến bạn mất nước:

a. 30 phút b. 40 phút c. Một tiếng d. 2 tiếng

Câu trả lời đúng: a. 30 phút. Không cần quá lâu cơ thể bạn đã có thể mất nước - đặc biệt là trong thời tiết nóng, ẩm. Vì vậy đừng tập thể dục quá sức ở ngoài trời trong điều kiện thời tiết này. Bạn sẽ cần nghỉ ngơi nhiều hơn, tập luyện ngắn hơn và mặc trang phục phù hợp khi trời nóng, ẩm.

4. Khi tập thể dục, hầu hết mọi người sẽ cần nghỉ để uống nước sau mỗi:

a. 5 phút b. 20 phút c. 40 phút d. Một tiếng

Câu trả lời đúng: b. 20 phút. Trung bình, bạn cần nghỉ để nạp nước cứ 20 phút một lần. Hầu hết mọi người được đảm bảo nạp đủ lượng nước bằng cách cứ 20 phút lại uống 148-295 ml chất lỏng. Nhưng nhu cầu chính xác của bạn còn phụ thuộc vào nhiều thứ như độ vất vả của công việc bạn làm, bạn làm việc ngoài trời hay trong nhà, lứa tuổi, giới tính và cân nặng.

Để giữ sức khỏe tốt, nên uống hai cốc nước (gần 500ml) khoảng 2 tiếng trước khi tập luyện.

5. Loại đồ uống nào dưới đây gây mất nước cho cơ thể:

a. Rượu b. Cà phê c. Nước giải khát có đường

Câu trả lời đúng: a. Rượu. Đồ uống chứa cồn có tác động khử nước nhiều nhất. Cà phê và những đồ uống chứa cafein khác làm bạn đi tiểu nhiều hơn nhưng nhìn chung chúng vẫn cung cấp nước vì bản thân chúng chứa nước. Nước trái cây, nước sô đa và các loại nước ngọt khác cũng cung cấp nước. Nước lọc thường là lựa chọn tốt hơn cho việc cung cấp nước vì không có thêm calo.

6. Lượng chất lỏng bạn cần để cung cấp đủ cho cơ thể phụ thuộc vào:

a. Độ tuổi của bạn b. Sức khỏe của bạn c. Thời tiết d. Tất cả các yếu tố trên

Câu trả lời đúng: d. Tất cả các yếu tố: độ tuổi, sức khỏe, thời tiết.

- Độ tuổi: Trẻ em cần nhiều chất lỏng. Chúng có thể dễ bị mất nhiều nước hơn người lớn. Người già cần ít chất lỏng hơn vì tình trạng sức khỏe hoặc bởi họ có khuynh hướng mất đi cảm giác khát.

- Giới tính: Nam giới cần nhiều nước hơn phụ nữ. Nhưng phụ nữ có thai lại cần nhiều nước hơn những chị em khác.
- Cân nặng: Người nặng cân cần nhiều nước hơn.
- Sức khỏe: Các tình trạng như tiểu đường, xơ nang và bệnh về thận có thể tăng nhu cầu nạp nước của bạn.
- Điều kiện môi trường: Bạn cần nhiều chất lỏng hơn khi ở trong điều kiện thời tiết khắc nghiệt (đặc biệt là nóng, ẩm hay lạnh) và ở trên cao.

7. Trung bình một người lớn mất bao nhiêu nước một cách tự nhiên mỗi ngày?

- a. Một cốc b. Hai cốc c. 5 cốc d. 10 cốc

Câu trả lời đúng: d. 10 cốc

Bạn mất khoảng 10 cốc nước trở lên mỗi ngày cho các hoạt động sống như: thở, tiết mồ hôi, đi tiểu... Ăn và uống thường bù lại số nước mất này.

8. Bạn có thể bị thiếu nước nếu nước tiểu của bạn trông như:

- a. Nước lợ b. Nước chanh c. Nước ép táo đỏ d. Nước nho

Câu trả lời đúng: c. Nước ép táo đỏ.

Một cách đơn giản để kiểm soát mức độ thiếu nước của bạn là xem màu nước tiểu. Màu nước tiểu càng đậm, mức thiếu nước càng nhiều. Uống đủ nước giúp nước tiểu của bạn có màu nhạt hơn. Nếu nước tiểu của bạn trong hay trắng, có lẽ bạn đã nạp đủ lượng nước cơ thể cần.

Những cách khác để kiểm tra tình trạng mất nước gồm: để ý cân nặng của cơ thể (bạn giảm cân khi bạn mất nước) và sự đổ mồ hôi (bạn càng đổ mồ hôi nhiều, bạn càng mất nước nhiều).

Ảnh: womensgym.co.uk

9. Uống nước có thể giúp giảm cân?

- a. Đúng b. Sai

Câu trả lời đúng: a. Nước có thể giúp giảm cân. Các nghiên cứu cho thấy, bằng cách tiêu thụ nước, người ta có khuynh hướng ăn và uống ít calo hơn, có thể vì nước đã làm họ no. Và kết quả là họ giảm cân.

10. Bạn nên tránh các đồ uống và đồ ăn vặt có muối khi đang cố gắng bổ sung nước cho cơ thể.

- a. Đúng b. Sai

Câu trả lời đúng: b. Muối cũng là thứ cơ thể cần khi bạn cố gắng bổ sung lượng nước đã mất trong hoặc sau khi luyện tập. Đó là lý do các đồ uống phục vụ thể thao thường giàu muối - một trong những chất điện phân cơ thể bạn mất trong quá trình tập luyện. Nhưng quá nhiều muối có thể làm tăng huyết áp và khiến tình trạng tim mạch xấu đi ở một số người.

11. Bạn không nên uống quá nhiều nước trong lúc tập thể dục.

- a. Đúng b. Sai

Câu trả lời đúng: b. Uống nhiều nước hoàn toàn được. Những quả thận khỏe mạnh của người lớn có thể xử lý từ 20 ml đến một lít chất lỏng mỗi giờ.

Tuy vậy, uống quá nhiều nước, đặc biệt là trong một thời gian ngắn, khá nguy hiểm. Các triệu chứng của việc uống quá nhiều nước bao gồm tăng cân, đầy hơi, buồn nôn và nôn. Trường hợp nghiêm trọng nước đột ngột có thể gây hạ natri trong máu và hệ quả là đau đầu, lú lẫn, co giật và hôn mê. Hiệp hội y khoa quốc tế khuyến cáo vận động viên không nên uống quá 900ml nước mỗi giờ trong lúc tập thể dục kéo dài.

12. Nước giúp cơ thể bạn:

- a. Loại bỏ các chất thải b. Vận chuyển chất dinh dưỡng c. Làm đệm cho các khớp d. Tất cả các ý trên

Câu trả lời đúng: d. Cơ thể bạn có nước trong mọi tế bào, mô và cơ quan. Nó giúp vận chuyển chất dinh dưỡng, thải các chất thừa, duy trì nhiệt độ ổn định, bôi trơn và làm đệm cho các khớp, giúp giữ ẩm cho da và nhiều việc khác.

13. Điều nào dưới đây là dấu hiệu cảnh báo sớm cho tình trạng thiếu nước?

a. Khát b. Thở chậm hơn c. Nhịp tim chậm hơn d. Tất cả các ý trên

Câu trả lời đúng: Khát. Khát là một dấu hiệu cảnh báo đầu tiên cho thấy bạn cần bổ sung nước. Nhưng việc thiếu nước không chỉ dựa trên cảm giác khát. Các dấu hiệu sớm khác là mệt mỏi, da ửng đỏ, hơi thở và nhịp tim gấp gáp hơn, khó luyện tập. Dấu hiệu tiếp sau là ốm yếu, chóng mặt và khó thở. Nếu bạn nghĩ mình đang thiếu nước, bạn nên di chuyển đến nơi mát hơn và bổ sung nước. Uống nước từ từ - uống quá nhanh có thể kích thích việc đi tiểu và hệ quả là bạn lại nhanh mất nước.

14. Bao nhiêu phần trăm trọng lượng cơ thể bạn là nước?

a. 15% đến 35% b. 35% đến 55% c. 55% đến 75% d. 75% đến 95%

Câu trả lời đúng: c. 55% đến 75%. Trung bình, cơ thể người chứa hầu hết là nước: khoảng 55-75% (con số cụ thể tùy thuộc vào việc bạn cung cấp nước cho cơ thể thế nào). Vậy là, có khoảng 38-45 lít nước trong cơ thể bạn. Nước chiếm khoảng 83% trong máu, 73% trong cơ, 25% trong chất béo và 22% trong xương.