

CÁCH UỐNG NƯỚC ĐÁ ĐEM NHIỀU LỢI ÍCH CHO CƠ THỂ

Uống nước đá thế nào để tốt cho sức khỏe mình nhỉ?

Những điều cần biết về nước đá

Lợi ích

Đá lạnh là thứ không thể thiếu của mùa hè. Nước đá giúp chúng ta thổi bay cơn khát, xua đi cảm giác oi bức, nóng nực của mùa hè, khiến cho cơ thể cảm thấy dễ chịu, thoải mái. Một cốc nước với đá lạnh sẽ giúp chúng mình tỉnh táo hơn, xua tan căng thẳng, stress, từ đó tập trung hơn cho công việc.

Ngoài tác dụng trên, nước đá còn được sử dụng cho rất nhiều mục đích như giảm đau, giảm sưng, cầm máu, làm đẹp da, trị ngứa do côn trùng đốt, giảm sốt... Tuy nhiên, đây chỉ là phương pháp sử dụng ngoài da chứ không phải uống trực tiếp.

Tác hại

Tuy có rất nhiều công dụng đối với sức khỏe nhưng việc uống nước đá không đúng cách có thể gây ra rất nhiều vấn đề cho cơ thể.

- Nước đá làm giảm hoạt động của các tuyến tiết dịch, dẫn đến tình trạng khô, rát họng, viêm họng.
- Uống nước đá có thể làm hỏng men răng, gây nứt, sâu răng. Thậm chí, nếu có thói quen nhai đá, bạn còn phải đối mặt với nguy cơ mẻ răng, lung lay hoặc gãy răng.
- Nước đá thường dễ nhiễm bẩn do khi đá tan, vi khuẩn tấn công mạnh hơn, cùng với đó, cơ thể cũng tốn nhiều năng lượng để hóa giải chất lạnh, khiến sức đề kháng giảm sút.
- Nước đá lạnh sẽ làm mạch máu co lại, ảnh hưởng đến lưu thông máu, giảm máu đi nuôi niêm mạc, không tốt cho hệ tiêu hóa, gây đau bụng, tiêu chảy.

Uống nước đá đúng cách

- Chúng ta không nên uống nước ở nhiệt độ quá thấp. Việc uống nước lạnh quá mức cho phép sẽ khiến cho các vi mạch máu trong dạ dày và ruột co thắt lại, khiến niêm mạc bị thiếu máu, từ đó làm giảm chức năng tiêu hóa, sát khuẩn của dạ dày và ruột, dẫn đến đau bụng, tiêu chảy...
- Đặc biệt, khi bạn vừa đi ngoài trời nắng về hoặc đang cảm thấy khát, chúng mình chỉ nên sử dụng một chút đá để làm mát, tránh uống nước quá lạnh ngay lập tức. Điều này có ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe, dễ gây viêm họng, cảm, thậm chí là sốc nhiệt.
- Một mẹo nhỏ cho chúng ta khi uống nước đá là uống một cách từ từ, chậm rãi. Điều này sẽ làm hạn chế tình trạng nhiệt độ thay đổi đột ngột, giảm thiểu tác hại do nước đá gây nên cho cơ thể.
- Những người nên hạn chế uống nước đá: người có răng nhạy cảm, bị sâu răng, người đang mắc các vấn đề về họng, phổi, trẻ em, bạn gái đang trong kỳ "đèn đỏ", người già, phụ nữ có thai, người mắc bệnh đường tiêu hóa, bệnh tim mạch, người đang ra nhiều mồ hôi.