

NHỮNG THÓI QUEN UỐNG NƯỚC CẦN NHỚ

Bạn biết uống nước không? Nước bạn uống vào có an toàn không? Thể chất của bạn nên uống loại nước gì?... Khi bạn trả lời được nghĩa là nước trở thành người bạn tốt của cơ thể.

3 bước đun nước sôi

Do trong nước máy có clo nên khi nấu nước, chúng ta nên áp dụng 3 bước: đầu tiên rót nước vào bình một lúc rồi mới nấu, khi nước sắp sôi mở nắp bình nước ra, cuối cùng cho nước sôi 3 phút sau mới rút phích cắm.

Như vậy sẽ giúp hàm lượng clo trong nước giảm thấp tới tiêu chuẩn nước uống an toàn, đó mới chính là nước lọc.

Ảnh: q8rashaqa.com

Chọn bình đựng nước

Nếu đựng nước trong bình không đảm bảo, lại để bình trong cốp xe, nguy cơ thôi nhiễm các chất độc từ bình ra nước là rất lớn.

Cách tốt nhất là mua một cái bình chất lượng tốt tự mình mang nước đi, vừa an toàn vừa tiết kiệm và bảo vệ môi trường.

Vệ sinh vòi nước nóng lạnh

Bạn thay bình nước thường xuyên nhưng lại ít khi vệ sinh vòi rót nước. Trong khi đó, vòi nước từ cây nóng lạnh là "ổ ô nhiễm". Vì mỗi khi lấy nước, bạn đều thấy trong bình nổi lên 1 loạt bọt khí, điều này đồng nghĩa không khí vào trong, bụi bặm và vi sinh vật cũng được đem theo vào.

Nếu 3 tháng không rửa vòi nước sẽ làm gia tăng các vi khuẩn có hại như trực khuẩn đại tràng, khuẩn cầu.... vào cơ thể

Vì vậy, tốt nhất vệ sinh cho vòi nước 1 lần/tháng, vào mùa hè thì 2 lần/tháng và ở những nơi sử dụng nhiều, việc vệ sinh cần phải thường xuyên.

Uống đủ 6 cốc nước mỗi ngày

Dân văn phòng thường xuyên quên uống nước khi công việc bận rộn. Thời gian dài như vậy, bàng quang và thận sẽ chịu ảnh hưởng.

Chuyên gia khuyến nghị mỗi ngày ít nhất uống 1.200ml nước, khoảng 6 cốc, nếu cơ thể hoạt động nhiều, ra nhiều mồ hôi thì nên tăng lượng nước, kịp thời bổ sung nước.

Nhiều người sẽ hỏi sao lúc nói 2.000ml nước tốt giờ lại chỉ có 1.200ml? Trên thực tế, 2.000ml nước là chỉ tổng lượng nước cần thiết cho 1 ngày, trong rau quả cũng có nước, kể cả cơm, rau cũng có, nước mà cơ thể cần có thể đến từ thức ăn.

6 cốc nước là lượng thấp nhất, một số người cần uống nhiều hơn, ví dụ người nóng tính uống nhiều nước giúp hạ hỏa, người béo phì uống nước giúp giữ trọng lượng cơ thể, sau khi vận động, tắm rửa cũng cần kịp thời bổ sung nước.

Dùng nước ngọt thay nước

Nước lọc không có vị gì, uống nước ngọt ngon hơn. Rất nhiều người hàng ngày uống coca cola, nước hoa quả, nước ngọt thay nước lọc, điều này có nghĩa là tiêu tiền mua bệnh cho cơ thể.

Uống nước ngọt không có tác dụng bổ sung nước cho cơ thể mà còn ảnh hưởng đến tiêu hóa và hấp thụ. Nếu nhất định uống nước ngọt cũng nên dựa vào cơ địa của mình, cải thiện để uống lượng thích hợp. Ví dụ người bị táo bón có thể uống chút mật ong hoặc nước hoa quả để giúp đường ruột nhu động, người dạ dày lạnh nên ít uống trà xanh, trà đá, nước ngọt tính hàn, nên

uống nhiều trà hồng, nước gừng để ấm dạ dày.