

UỐNG NƯỚC: DỄ MÀ KHÓ

Trong thực tế thăm khám dinh dưỡng, các bác sĩ đã từng phát hiện nhiều trường hợp phát bệnh (táo bón, rối loạn nhịp tim, cao huyết áp...) hoặc bệnh nặng hơn do tùy tiện dùng các loại nước uống không đúng cách.

Nước là chất dinh dư

Trong thực tế thăm khám dinh dưỡng, các bác sĩ đã từng phát hiện nhiều trường hợp phát bệnh (táo bón, rối loạn nhịp tim, cao huyết áp...) hoặc bệnh nặng hơn do tùy tiện dùng các loại nước uống không đúng cách.

Nước là chất dinh dưỡng tuy không cung cấp năng lượng nhưng đặc biệt cần thiết cho một cơ thể sống. Nước tham gia vào tất cả các quá trình chuyển hoá trong cơ thể người, cần thiết để tiêu hoá thức ăn, hoà tan và hấp thu các vitamin quan trọng, làm mát cơ thể, điều hoà thân nhiệt, bôi trơn các khớp, tăng thải độc chất và loại bỏ chất thải ra ngoài.

Chỉ nên uống nước khi thấy khát?

Trung bình một người trưởng thành cần uống khoảng 1,5-2 lít nước một ngày, chưa tính lượng cung cấp qua nước canh, súp,... trong bữa ăn. Với trẻ em thì lượng nước đưa vào được tính toán chính xác dựa vào ký lô cân nặng.

Mỗi người ở mỗi thời điểm, hoàn cảnh môi trường, mức độ làm việc, tình trạng bệnh lý khác nhau sẽ có nhu cầu nước khác nhau. Nói chung là nên cung cấp đủ nước cho cơ thể để có những hoạt động tốt nhất.

Về cách uống, nên uống lai rai trong ngày, không nên đợi khát mới uống. Với trẻ em, thường mãi chơi quên uống nước, cũng nên lưu ý nhắc nhở cho uống nước thường xuyên. Tỷ lệ nước trong cơ thể trẻ em luôn cao hơn người lớn và sự thiếu nước sẽ ảnh hưởng cấp kỳ đến hoạt động và sự sống của trẻ.

Người cao tuổi có thể bị mất cảm giác khát nước nên người chăm sóc phải nhớ để cho uống nước từng ít một và rải đều trong ngày. Phụ nữ cho con bú sữa mẹ cần uống khoảng 3 lít gồm nước lọc, sữa và nước canh, súp... mỗi ngày.

Cho trẻ uống trà như người lớn?

Có thể tạm chia lượng nước cần uống hàng ngày thành mười phần, trong đó nên uống sáu phần nước lọc (nước tinh khiết), hai phần sữa và hai phần nước trái cây là lý tưởng nhất.

Nếu chơi thể thao hay làm việc ngoài trời nắng nóng, mất nhiều mồ hôi... phải uống thêm nước sao cho cân nặng không giảm nhiều và nước tiểu được pha loãng đến độ vàng trong.

Các loại nước mát như nước mía lau, rễ tranh, mã đề... uống rất ngon vì vị ngọt dịu và thơm mát,

giúp thanh lọc cơ thể khi mụn nhọt, rôm sảy nhưng cũng không nên uống thường xuyên vì gây lợi tiểu và mất nước.

Trà atisô giúp nhuận gan lợi mật, tăng cường thải độc, có thể dùng nếu ưa thích nhưng không thể thay thế hoàn toàn nước lọc hay lượng sữa trong ngày.

Nước trà xanh chứa nhiều chất chống oxy hoá, tốt cho người lớn nhưng không nên uống trà quá đặc vì có thể gây táo bón, thiếu máu thiếu sắt (nếu dùng thường xuyên) và mất ngủ ở những người nhạy cảm.

Chỉ nên dùng nước trà xanh tối đa 2-3 ly một ngày, còn lại vẫn nên uống nước lọc, sữa và ăn thêm trái cây. Riêng trẻ em không khuyến khích dùng nước trà.

Các loại nước ngọt có gas, nước hương trái cây,... có đá uống thật đã khát và thú vị nhưng chỉ nên dùng hạn chế vì đường tinh là loại thực phẩm phải sử dụng hạn chế (dưới 20g/người/ngày), chưa kể khả năng bị nhiễm hoá chất từ đường hoá học, màu, mùi...

Nước khoáng tốt hơn nước tinh khiết?

Các loại nước khoáng được khuyến khích sử dụng cho người tập thể thao hoặc làm việc ngoài trời bị mất nhiều mồ hôi, người bị tiêu chảy cấp để bù các ion khoáng cho cơ thể bị mất qua mồ hôi và phân trong thời hạn ngắn vài giờ sau mất nước. Sau đó vẫn nên dùng nước lọc để bù nước cho cơ thể.

Như vậy đối với người bình thường (không bị mất chất khoáng nhiều như những trường hợp nói trên) thì không khuyến khích dùng nước khoáng thường xuyên, mặc dù nếu thận hoạt động tốt thì những chất khoáng thừa vẫn được thải ra ngoài.

Trẻ em dưới một tuổi, người bệnh thận cũng không nên uống nước khoáng vì thận yếu không thải được những chất khoáng dư thừa, sẽ tích lũy lại trong người và gây rối loạn nhịp tim, cao huyết áp, phù,...

Làm sao biết cơ thể thừa hay thiếu nước?

Chúng ta có một dấu hiệu khá tin tưởng là dựa vào màu sắc của nước tiểu để dự đoán tình trạng thiếu, đủ hay dư nước trong cơ thể, vì thận là cơ quan chính để điều hòa lượng nước trong người, giữ hằng định một lượng nước cần thiết để các hoạt động của cơ thể được tiến hành ổn thỏa.

Nếu nước đưa vào cơ thể không đủ, thận sẽ giữ lại nước trong cơ thể và làm nước tiểu cô đặc, có màu vàng sậm. Nếu uống quá nhiều nước thì lượng dư sẽ tăng thải làm nước tiểu trắng trong và tiểu nhiều.

Tốt nhất là giữ cho nước tiểu có màu vàng nhạt khi cơ thể đủ nước. Tuy nhiên có những bệnh lý có bất thường nước tiểu như viêm gan, tắc mật có vàng da vàng mắt thường kèm tiểu vàng sậm,

bệnh đái tháo đường, tiểu nhạt, nhiễm trùng tiểu... thì cần loại trừ.