

# NHỮNG LỢI ÍCH CHƯA BIẾT TỪ NƯỚC

Uống nước là một trong những cách đơn giản nhất mà bạn có thể làm cho bản thân. Bằng cách chọn nước tinh khiết, sức khỏe sẽ được cải thiện nhờ tránh xa được những hợp chất gây hại. Vậy hãy cầm lấy ly nước và tận hưởng những lợi ích từ nước tinh khiết.

## Bảo vệ gia đình

Uống nước là một trong những cách đơn giản nhất mà bạn có thể làm cho bản thân. Bằng cách chọn nước tinh khiết, sức khỏe sẽ được cải thiện nhờ tránh xa được những hợp chất gây hại. Vậy hãy cầm lấy ly nước và tận hưởng những lợi ích từ nước tinh khiết.

## Bảo vệ gia đình khỏi độc tố chì

Qua nước được lọc nhiều lần (nước tinh khiết), bạn có thể bảo vệ gia đình khỏi các độc tố, trong đó có chì. Không chỉ làm cho vị nước ngon hơn mà nó còn tốt cho sức khỏe cả gia đình.

## Chống mất nước cho cơ thể

Mỗi ngày, cơ thể hao hụt khoảng 2,5 lít nước vì thế chúng ta cần bổ sung nước thường xuyên. Công thức chung là khoảng 8 cốc nước (200ml/cốc)/ngày, tùy vào sinh lý, tuổi tác, giới tính và mức độ vận động mà có lượng nước uống khác nhau.

## Giúp tỉnh táo

Cảm thấy đầu ong ong thì rất có thể là do cơ thể đang trong tình trạng khử nước. Uống nước sẽ giúp chấm dứt tình trạng đau đầu. Thêm vào đó, nó có thể giúp bạn sáng suốt hơn. Nghiên cứu cho thấy tình trạng khử nước vừa phải có thể làm suy yếu đáng kể và ảnh hưởng tới chức năng nhận thức. Ở trẻ em, do không biết cơ thể mình thiếu nước nên dễ ảnh hưởng tới kết quả học tập ở trường.

## Chuyên chở vitamin và khoáng chất

Nước rất thiết yếu đối với sức khỏe vì nó vận chuyển vitamin và các dưỡng chất tới từng tế bào trong cơ thể. Nó cũng giúp cơ thể thải loại các độc tố gây hại.

## Hỗ trợ tiêu hóa

Ai cũng biết là phải nạp đủ lượng chất xơ nếu muốn có một hệ tiêu hóa khỏe mạnh, không táo bón nhưng chỉ chất xơ mà không có nước thì mọi thứ sẽ chỉ là mong muốn.

## Bôi trơn khớp và cơ

Nước chiếm phần lớn trong các chất lỏng, chất bôi trơn và lớp đệm ở khớp và các cơ bắp. Uống nước trước, trong và sau khi luyện tập sẽ giúp giảm tình trạng chuột rút và nhanh mệt.

## Giảm calo

Nước thực sự có tác dụng giảm cân vì nước không chứa calo nhưng lại chiếm diện tích. Thay vì uống lon soda hay nước quả, hãy cầm 1 ly nước tinh khiết, bạn sẽ giảm được 200 calo trong chế độ ăn hằng ngày. Đồng thời nó còn giúp bạn cắt giảm tới 10 thìa đường.

## Giảm nguy cơ viêm nhiễm

Nước giúp ngăn ngừa sỏi thận và giảm viêm đường tiết niệu, viêm bàng quang hay viêm thận. Nước có tác dụng thanh lọc và duy trì chức năng của nội tạng.

## Giảm nguy cơ nhồi máu cơ tim

Tim bạn sẽ được hưởng lợi khi bạn uống nước. Các nhà nghiên cứu của ĐH Loma Linda (California, Mỹ) đã theo dõi hơn 20 ngàn người khỏe mạnh và nhận thấy những người uống nhiều hơn 5 cốc nước mỗi ngày sẽ ít tử vong do nhồi máu cơ tim hay các bệnh tim hơn so với những người uống ít hơn 2 cốc nước/ngày.