

# 10 LÝ DO ĐỂ UỐNG NƯỚC HÀNG NGÀY

Hai phần ba cơ thể người trưởng thành là nước. Một người với cân nặng 68 kg có trong người tới 38 lít nước, trong đó 23- 26% có trong các tế bào, 7,5% ở môi trường xung quanh các tế bào và dưới 4 lít nước trong máu. Lượng nước này phải được

Đó chính là bạn cần phải uống 2 lít nước mỗi ngày: cơ thể sẽ hấp thụ nước nhờ hệ tiêu hóa và thải qua dưới dạng nước tiểu.

Nếu bạn có uống nhiều hơn 2 lít nước mỗi ngày thì cũng đừng lo quá bởi nếu một người trưởng thành trong vòng 24 giờ đồng hồ uống nhiều hơn 7,5 lít nước mới là vượt quá giới hạn của cơ thể. Sau đây là 10 lý do để bạn nên uống nước thường xuyên:

## 1. Vì khát

Lượng nước cân bằng có liên quan chặt chẽ đến lượng chất điện phân (nồng độ muối khoáng trong máu). Nồng độ natri trong máu là chiếc kim báo rất hiệu quả về lượng nước hiện có. Khi lượng natri quá cao, cơ thể trữ nước để hoàn tan lượng natri thừa ra đó, như vậy sẽ tạo ra cảm giác khát nước và natri được tạo ra ít hơn.

## 2. Bởi nhiệt độ

Nóng nực, độ ẩm và tập thể dục đều làm tăng nhu cầu nước. Chính vì vậy trong những ngày hè hay những buổi rèn luyện thể thao bạn nên bổ sung nhiều hơn lượng nước cho cơ thể. Một người trưởng thành cần 1 lít nước bổ sung cho mỗi giờ luyện tập.

## 3. Cho thận

Để ngăn chặn và tiết trừ sỏi thận thì không gì tốt hơn nước, đặc biệt là nước khoáng đóng chai. Uống nước thường xuyên cũng có hiệu quả tốt với những người bị viêm đường tiết niệu kinh niên.

## 4. Vì làn da của bạn

Tuổi tác ngày càng tăng đồng nghĩa với cơ thể bạn khó duy trì lượng nước nhất định. Vì vậy với cơ thể luôn được bổ sung lượng nước thích hợp sẽ đem lại một làn da mịn màng tươi trẻ.

## 5. Loại thải các chất độc

Nước giữ vai trò tích cực trong các phản ứng sinh hóa học của tế bào và hòa tan chất béo. Những người áp dụng chế độ ăn giàu chất protein thường phải bổ sung một lượng nước cho cơ thể lớn hơn những người khác.

## 6. Lợi tiểu

Cùng với tác dụng bổ sung, sự hấp thụ nước cũng làm tăng khả năng bài tiết chất lỏng của cơ thể. Những đồ uống có cồn, có tác dụng tương tự, nhưng chúng không thể thay thế cho lượng nước bị mất đi của cơ thể. Trái lại, những loại nước uống từ hoa quả lại có tác dụng như vậy.

## 7. Vấn đề tuổi tác

Ở những người cao tuổi họ thường ít cảm thấy khát nước, đặc biệt là khi họ ít vận động hoặc bị chóng mặt. Thận của người già giữ lại ít nước tiểu hơn. Vì vậy mỗi 2 giờ đồng hồ họ nên uống một cốc nước đầy.

## 8. Hồi phục sau khi nôn

Những nguyên nhân chủ yếu của sự mất nước của cơ thể như nôn, tiêu chảy, hay sốt đều làm suy giảm các chất điện phân, đặc biệt là natri và kali, song song với việc mất nước. Trong những trường hợp bị nôn hoặc tiêu chảy nghiêm trọng, cơ thể có thể bị mất tới 4 lít nước mỗi ngày. Vì thế cần phải bổ sung lượng muối cần thiết.

## 9. Tiểu đường

Triệu chứng duy nhất của tiểu đường là cảm giác khát nước ghê gớm và luôn cảm thấy muốn đi tiểu. Triệu chứng này có thể xuất hiện từ từ hoặc bất chợt ở bất cứ độ tuổi nào, và là hệ quả của việc thiếu lượng hormone kiểm soát lượng nước tiểu. Một người có thể uống một lượng nước khổng lồ (4- 30 lít) để bù đắp cho lượng nước bị mất do cơ thể thải ra theo dạng nước tiểu.

#### 10. Để thỏa mãn

Nhiều người thường phàn nàn rằng họ uống rất nhiều nước sau khi uống trà hay café, đó là bởi chất caffeine khiến họ chạy vào nhà vệ sinh nhiều hơn mức bình thường. Trà, café hay những đồ uống khác không thể thay thế cho nước lọc được.

Mạnh Đức