

## 9 Lợi Ích Của Việc Uống Đủ Nước Hàng Ngày

Hầu hết chúng ta đều hiểu tầm quan trọng của việc giữ cơ thể đủ nước, đặc biệt vào các tháng hè nóng bức. Với những đặc tính như dễ kiếm, rẻ tiền và không chứa calo, nước có tác dụng vô cùng lớn trong việc giữ cơ thể của chúng ta khoẻ mạnh.



*Ảnh: DW. Nước chiếm 60% trọng lượng cơ thể, 70% ở da và 80% ở não bộ*

Hình thành thói quen uống đều đặn nước hàng ngày là một cách đơn giản nhất không ai ngoài bạn có thể làm vì chính bản thân mình. Bởi, uống đủ nước sẽ đem lại những lợi ích sau cho sức khoẻ:

- **Giúp giảm cân:** Vì nước không chứa calo và giúp đốt cháy calo. Theo các công trình nghiên cứu uống nước 20' trước bữa ăn giúp bạn có giảm cảm giác no hơn và có thể ăn ít đi. Các nhà nghiên cứu cũng ước tính rằng uống từ 1 đến 2 lít nước mỗi ngày có thể làm tăng mức tiêu hao năng lượng.
- **Làm đẹp da:** Nước hấp thụ vào các tế bào da sẽ nâng cao khả năng đàn hồi và tăng độ ẩm cho da.
- **Cải thiện chức năng não:** trong bộ não của con người nước chiếm khoảng 80%, vì vậy uống đủ nước là điều tối cần thiết. Tình trạng thiếu hụt nước có thể ảnh hưởng đến khả năng tập trung và trí nhớ của chúng ta.
- **Tăng cường cơ thể săn chắc:** Cơ thể chúng ta chiếm khoảng 70% nước, song các mô cơ bắp chứa đến 75%. Bạn cần uống thật nhiều nước khi muốn cơ bắp săn chắc.
- **Hỗ trợ tiêu hoá:** Để cơ thể của chúng ta hấp thụ tốt tất cả các chất dinh dưỡng quan trọng, chúng ta cần có một hệ tiêu hoá mạnh. Nước giúp tăng cường chuyển hoá thức ăn trong cơ thể và có thể giúp ngăn chặn táo bón và các hiện tượng bất thường.
- **Chống bệnh tật:** Nước có thể giúp làm giảm tình trạng tắc nghẽn, tăng cường thải các chất độc hại ra khỏi cơ thể và giúp cơ thể chúng ta ở thể trạng tốt hơn. Đây cũng là bước đầu tiên để phòng ngừa nhiều loại bệnh cảm cúm theo mùa.
- **Nâng cao tinh thần:** Tình trạng mất nước có thể khiến chúng ta khó chịu và không cảm thấy thoải mái và điều này có thể gây ra những vấn đề nghiêm trọng đến tâm trạng của chúng ta.

- **Giảm rủi ro mắc bệnh ung thư:** Nước giúp duy trì các tế bào được sạch sẽ và có thể góp phần chống lại một số bệnh ung thư, như ung thư vú và ung thư đường ruột.
- **Duy trì thận khỏe:** Hai quả thận trong cơ thể chúng ta có chức năng lọc những gì được tiếp nhận vào cơ thể. Cơ quan nội tạng này đòi hỏi nhiều nước sạch để có thể thực hiện công việc của mình.

Vậy chúng ta cần uống bao nhiêu nước mỗi ngày? Có nhiều ý kiến khác nhau về vấn đề này.

Các cơ quan y tế thường khuyên người lớn uống 8 cốc nước nặng 8 ounce (1 ounce = 28,35 g), tương đương khoảng 2 lít nước mỗi ngày và uống rải rác trong suốt cả ngày. Đây được gọi là quy tắc 8 x 8 rất dễ nhớ.

Theo ông Silke Restemeyer thuộc Hiệp hội Tư vấn DGE của Đức, lượng nước tối thiểu bạn cần uống mỗi ngày là 1 lít.

Bộ Nông nghiệp Mỹ cho rằng chúng ta cần để cơn khát của mình dẫn đường! Nước là một nguồn dinh dưỡng quan trọng, song nhu cầu của mọi người là khác nhau, tùy thuộc vào nhiều yếu tố khác nhau như chế độ ăn uống, thể trạng mức độ hoạt động và tuổi tác.

Hầu hết chúng ta tiếp nhận đủ nước từ thực phẩm và đồ uống chúng ta dùng trong ngày, như cà phê, trà, thịt, cá, sữa, rau và hoa quả...

Nếu bạn hoạt động nhiều về thể lực, sống, làm việc hay chơi trong môi trường nóng hoặc có tuổi, thì bạn có thể cần tăng thêm lượng nước uống để tránh tình trạng mất nước cho cơ thể.

Tuy nhiên, chúng ta cần hiểu đúng về các khuyến cáo tăng cường uống nước. Việc uống quá nhiều nước (như 4,5 lít mỗi ngày) hay uống một lượng nước lớn ngay một lúc lại là một việc làm hết sức nguy hiểm. Bởi, việc uống quá nhiều nước so với nhu cầu cơ thể sẽ khiến thận phải làm việc quá tải và có thể dẫn tới tình trạng ngộ độc nước. Đồng thời, uống quá nhiều nước một lúc sẽ khiến nồng độ natri trong máu có thể hạ xuống đột ngột./.

Nguồn: <https://vov.vn/>