

Con ngườ i uống bao nhiêu nước là đ ợ ?

Viết bởi Biên tập viên

Thứ hai, 19 Tháng 3 2018 08:42 -

Bs Trưởng Thợ Ki ợ u Loan - Khoa Vi Sinh

Chúng ta đ ợu biết rằng nướ c uống s ợ giúp chúng ta khỏe m ợnh. Nh ợng uống bao nhiêu là đ ợ ? Các chuyên gia nói rằng, trung bình m ợi ngày s ợ đ ợ tám ly (m ợi ly ch ợa 8 ounces hay 0,24 lít t ợng đ ợng 1,92 lít nướ c/ngày). Tuy nhiên, có th ợ ch ợng đó v ợn không đ ợ. Trong khi tám ly là tuy ợt v ợi, s ợ ti ợn th ợc s ợ c ợn ph ợi đ ợợc tính toán đ ợ đ ợp ợng nhu c ợu c ợa nướ c m ợi cá nh ợn. Ngườ i l ợn nh ợt s ợ m ợt t ợ ợ 2 đ ợn 3 lít nướ c m ợi ngày thông qua ch ợc năng c ợ th ợ bình th ợng, nh ợng nh ợng ngườ i s ợng trong ho ợc làm vi ợc trong môi tr ợng ợ m ợn có xu h ợng m ợt nhi ợu h ợn. Ví d ợ nh ợ v ợn đ ợng viên, c ợn uống nhi ợu nướ c đ ợ cân b ợng ch ợt l ợng c ợ th ợ c ợa h ợ. Đ ợi v ợi nh ợng ngườ i này, uống nhi ợu nướ c s ợ bù đ ợp cho l ợng nướ c b ợ m ợt l ợn do đ ợ m ợ hôi, cũng nh ợ trong vi ợc đ ợu ch ợnh nhi ợt đ ợ c ợ th ợ.

VÌ SAO PHẢI UỐNG ĐỦ NƯỚC?

