

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 Kỹ u Loan - Khoa Vi Sinh

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

VÌ SAO PHẢI UỐNG ĐỦ NƯỚC?

Chiếm 75% bộ não của bạn

Điều hòa
nhiệt độ cơ thể

Vận chuyển dinh dưỡng
& oxy đến tế bào

Làm sạch phổi

Chiếm 83% máu

Giúp chuyển hóa
thức ăn thành
năng lượng

Loại bỏ độc tố

Bảo vệ các cơ quan
quan trọng

Chiếm 22% xương

Giúp cơ thể hấp thụ
chất dinh dưỡng

Làm trơn các
khớp xương

Chiếm 75% cơ bắp
trong cơ thể

