

Nưc có vai trò đ c bi t quan tr ng v i c th , con ng i có th nh n ăn đ c vài ngày, nh ng không th nh n u ng nưc.

Vai trò c a nưc đ i v i c th

Nưc chi m kho ng 70% tr ng l ng c th , 65-75% tr ng l ng c , 50% tr ng l ng m , 50% tr ng l ng x ng. Nưc t n t i hai đ ng: nưc trong t bào và nưc ngoài t bào. Nưc ngoài t bào có trong huy t t ng máu, đ ch limpho, nưc b t... Huy t t ng chi m kho ng 20% l ng đ ch ngoài t bào c a c th (3-4 lít). Nưc là ch t quan tr ng đ các ph n ng hóa h c và s trao đ i ch t đ n ra không ng ng trong c th . Nưc là m t dung môi, nh đó t t c các ch t dinh đ ng đ c đ a vào c th , sau đó đ c chuy n vào máu đ i đ ng dung đ ch nưc.

Ung không đ nưc nh h ng đ n ch c năng c a t bào cũng nh ch c năng các h th ng trong c th . Ung không đ nưc s làm suy gi m ch c năng th n, th n không đ m đ ng đ c nhi m v c a mình, k t qu là trong c th tích l ũy nhi u ch t đ c h i. Nh ng ng i th ng xuyên u ng không đ nưc da th ng khô, tóc đ gãy, xu t hi n c m giác m t m i, đau đ u, có th xu t hi n táo bón, hình thành s i th n và túi m t.

Tuy nhiên m t s ng i l i m t ng v tác đ ng c a vi c u ng nhi u nưc, h cho r ng u ng càng nhi u nưc thì s tăng c ng th i các ch t đ c h i ra kh i c th , và h đã u ng quá nhi u nưc (4-5 lít/ngày). Th c ra khi u ng nhi u nưc s gây quá t i cho th n, kèm theo v i th i các s n ph m chuy n hóa, các ch t đ c h i, c th còn th i các đ ng ch t và các nguyên t vi l ng. Nh ng ng i b tăng huy t áp u ng nhi u nưc r t nguy hi m.

V y u ng nưc nh th nào là phù h p?

Trong đ i u ki n bình th ng, trong m t ngày c th c n kho ng 40ml nưc/kg cân n ng, trung bình 2-2,5 lít nưc/ngày. Ví d m t ng i n ng 60kg thì nhu c u nưc trong ngày kho ng 2,5 lít, trong đó g m kho ng 1 lít đ c đ a vào c th đ i các đ ng nưc u ng nh chè, cà phê, nưc sinh t ...; 0,4-0,5 lít đ i đ ng nưc canh súp và nưc trong rau xanh, trái cây; 0,6-0,7 lít trong th c ăn đ c ch bi n nh c m, bánh m , th t, cá...; còn kho ng 0,3-0,4 lít là s n ph m cu i cùng c a các ph n ng hóa h c trong c th .

Nhu c u v nưc trong nh ng ngày nóng b c, nh ng ngày mùa đông mà có đ m th p, trong

khi lao động thể lực hay tập luyện thể dục thể thao, trong tình trạng bệnh sốt phát ban đang cho con bú tăng đáng kể so với bình thường, còn trong ngày trời oi nh nói chung số phải hít thở.

Khi lao động, tập luyện thể lực căng thẳng trong điều kiện khí hậu nóng ẩm, cơ thể có thể mất nước theo đường mồ hôi tới 30g/kg cân nặng/giờ (người cân nặng 60kg có thể ra 1,8lít mồ hôi/giờ), do đó người ta khuyến cáo, trước khi lao động hay tập luyện thể dục thể thao cần phải ở trạng thái cân bằng nước. Để đảm bảo điều này thì trong vòng 2 giờ trước khi vận động, uống 400-600ml nước và trong khi lao động phải tiến hành bổ sung nước sẫm cho cơ thể mà không cần có cảm giác khát. Sau mỗi 15-20 phút uống khoảng 150-200ml nước, uống nước có nhiệt độ khoảng 15-20°C sẽ tăng nhanh khả năng tiêu hóa nước qua đường ruột và thẩm thấu vào máu.

Vào mùa nóng thì nên uống nước mát, còn vào mùa lạnh thì uống nước ấm. Khuyến cáo không uống nước đá hay nước quá nóng trên 45°C để tránh ảnh hưởng đến lớp niêm mạc vòm miệng, thực quản, dạ dày. Uống nước lạnh rất nguy hiểm đối với các bệnh nhân bệnh phổi, bệnh ruột, bệnh vòm họng, viêm họng mãn, có thể gây tái phát các bệnh này.

Khi uống nước nên uống từng ngụm nhỏ, mỗi lần không nên quá 150-200ml. Trước bữa ăn khoảng 15-40 phút nên uống một ít nước, vì sau khi uống 10-15 phút, nước đã được tiêu hóa hấp thu vào ruột non và thẩm thấu vào máu. Sau bữa ăn bình thường không uống nước ngay mà đợi sau khoảng 30-40 phút, vì uống nhiều nước ngay sau bữa ăn sẽ pha loãng hoặc giảm tính của các men tiêu hóa thức ăn (trên thực tế bữa ăn có chất nhũ kích thích, ăn thức ăn khô, thức ăn nhũ nước).

Tóm lại, nước rất cần cho cơ thể, mỗi người phải tập cho mình thói quen uống nước để cơ thể không bị thiếu nước. Có thể nhận biết cơ thể thiếu nước qua cảm giác khát hoặc màu của nước tiểu, nước tiểu có màu vàng đậm chứng tỏ cơ thể đang bị thiếu nước. Vào mùa hè nóng bức, mỗi người luôn có chai nước bên mình để tiện uống vài ngụm nhỏ. Duy trì cho cơ thể luôn ở trạng thái cân bằng nước là yếu tố quan trọng bảo vệ sức khỏe của mỗi người.