

CẦN UỐNG
BAO NHIÊU NƯỚC MỚI ĐỦ
ARE YOU DRINKING ENOUGH WATER?

REVIEWED
March 2004
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

CẦN UỐNG

BAO NHIÊU NƯỚC MỚI ĐỦ ARE YOU DRINKING ENOUGH WATER?

Chúng ta đã nghe nói nhiều đến chuyện phải ăn như thế nào mới giữ cho cơ thể được khỏe mạnh, ít bệnh tật. Nhưng hàng ngày, có một thứ còn cần cho cơ thể hơn thức ăn nữa; đó là nước uống. Tuy rằng ai cũng nghe nói đến sự quan trọng của việc uống nước nhiều vào mùa hè, có nhiều người vẫn chưa ý thức được rằng cơ thể chúng ta cần nước quanh năm. Bất cứ bộ phận nào trên cơ thể cũng cần có nước mới hoạt động bình thường được, nhưng nước đặc biệt quan trọng trong việc giữ cho thận hoạt động đúng mức. Cơ thể thiếu nước là một trong những lý do khiến cho người ta dễ bị sạn thận.

Nhiều người thường nói: "Nếu không khát, tôi cần gì phải uống nước." Nhưng con khát thường xảy ra rất chậm. Thông thường, dù cho cơ thể thiếu nước, chúng ta vẫn không thấy khát. Ngoài ra, chúng ta hay lẫn lộn giữa đói và khát. Lắm khi quý vị cứ nghĩ cơ thể mình cần thức ăn, nhưng thật ra nó đang cần nước uống. Chính vì thế, quý vị nên tập thói quen uống nước thường xuyên, dù có khát hay không cũng vậy.

Một lý do khác mọi người vẫn thường đưa ra để chống chế việc uống ít nước; đó là: "Tôi uống nhiều trà và cà phê, thì cần gì phải uống thêm nước?" Nếu uống vừa phải, thì trà và cà phê có thể cung cấp tam đủ nước cho cơ thể. Tuy nhiên, nếu uống hai thứ này nhiều thì lại không tốt, vì cả hai đều chứa cà-phê-in, là một chất có tác dụng làm cho cơ thể dễ bị mất nước.

Uống loại nước nào tốt hơn? Nước máy hay nước đóng trong chai? Ở Úc, nước máy uống rất an toàn, không cần phải đun sôi. Hơn thế nữa, nước máy có chứa chất fluoride có tác dụng giúp cho răng khỏi bị sâu. Việc mua nước đóng trong chai để uống hàng ngày, không cần thiết, trừ trường hợp quý vị muốn uống thay cho rượu hoặc bia.

Dưới đây là những thắc mắc mọi người thường hỏi về việc uống nước:

Mỗi ngày, cơ thể cần bao nhiêu nước?

Cơ thể chúng ta mỗi ngày cần từ 1.5 đến 2.5 lít nước. Tuy nhiên, nếu trời nóng hay tập thể dục, thể thao nhiều, quý vị nên uống nhiều nước hơn.

Liệu uống nước trước khi tập thể dục có gây vọp bẻ (chuột rút) không?

Không. Đây là một quan niệm cổ hủ, thiếu những bằng cứ xác đáng. Cơ thể quý vị cần nhiều nước trước và sau khi tập thể dục. Trừ trường hợp quý vị tập thể dục lâu hay chơi các môn thể thao mạnh bạo thì mới cần uống một loại nước đặc biệt (sports drinks) dành cho

những người ở trường hợp này. Nếu không, chỉ cần uống nhiều nước là đủ.

Uống nhiều nước trái cây, có cần phải uống thêm nước không?

Mỗi ngày uống một ly nước trái cây chẳng có hại gì cho cơ thể cả, nhưng tốt hơn quý vị nên uống nước thường. Tuy nhiên, nếu đã quen uống nước trái cây rồi và thấy uống nước thường có vẻ nhạt nhẽo, lúc đầu, quý vị có thể uống nước trái cây pha với nước thường, rồi giảm dần lượng nước trái cây, cho đến khi có thể bỏ hẳn. Uống nước trái cây ngoài vấn đề tốn kém, uống nhiều quá sẽ còn làm quý vị lên cân và dễ bị hư răng nữa. Chính vì thế, khi con cái còn nhỏ, quý vị nên tập cho các em uống nước thường, chứ đừng chỉ cho uống nước trái cây mà thôi. Ban đêm, nếu cho con bú bình để "dễ giấc ngủ", quý vị cũng chỉ nên cho bú nước thường. Cho các em bú nước trái cây, sữa hay các loại nước ngọt vào ban đêm là nguyên nhân đưa đến chuyện các em dễ bị hư răng.

Uống nhiều nước, cơ thể có bị phù không?

Không. Nhiều phụ nữ trước khi có kinh cơ thể thường bị sưng lên (vì giữ lại nhiều chất lỏng) và họ nghĩ nếu uống ít nước, sẽ tránh được vấn đề này. Nhưng thực ra, họ cần phải uống nhiều nước hơn nữa. Một trong những lý do gây ra chứng "phù" khi có kinh là vì lúc đó cơ thể có chứa một chất muối khoáng gọi là *sodium*. Uống nhiều nước sẽ giúp tổng được chất *sodium* ra khỏi cơ thể.

Uống nhiều nước, ban đêm có đi tiểu nhiều không?

Nếu ban ngày uống nhiều nước, và ban đêm chỉ uống đôi chút thì sẽ tránh được vấn đề đi tiểu nhiều vào ban đêm. Những người bị đi tiểu thường xuyên, nên đi khám bác sĩ, vì có thể họ đang mắc phải một chứng bệnh nào đó. Đi tiểu nhiều (thường đi đôi với chứng 'són tiểu') xảy ra rất thường, đặc biệt là trong giới phụ nữ có nhiều con. Nhưng tập thể dục để làm mạnh các bắp thịt ở bàng đái (bàng quang), có thể giúp giải quyết vấn đề này. Nếu bị chứng tiểu són, quý vị nên nhờ bác sĩ giới thiệu đến một nhà chuyên môn để trị. Uống nhiều nước là một vấn đề quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe; do đó, để giải quyết chuyện đi tiểu thường xuyên, quý vị nên đến nhờ bác sĩ giúp đỡ, thay vì tránh uống nhiều nước.

Làm sao khuyến khích con cái uống nhiều nước?

Vào những ngày trời nóng bức, quý vị nên bỏ mấy chai nước thường vào tủ lạnh. Muốn cho "hấp dẫn", quý vị có thể pha với nước chanh hay một thứ mùi vị nào đó con mình thích (thí dụ mùi bạc hà). Vào những ngày trời lạnh, nên uống nước ấm. Nếu đưa gia đình đi ăn tiệm, quý vị nên gọi nước thường. Khi đi chơi ngoài trời hay ăn cơm tại nhà cũng vậy, nên cho con uống nước thường thay vì nước ngọt. Dùng bình đựng nước có màu hấp dẫn, có thể sẽ khuyến khích được con cái uống nước nhiều hơn ♦

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.