Bs Tr□□ng Th□ Ki□u Loan - Khoa Vi Sinh

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

VÌ SAO PHẢI UỐNG ĐỦ NƯỚC?
Chiếm 75% bộ não của bạn
Vận chuyển dinh dưỡng & oxy đến tế bào
Điều hòa nhiệt độ cơ thể
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