

MỤC LỤC

- Cách tính tổng lượng nước uống trong ngày
 - Công thức tính lượng nước cần uống
 - Điều chỉnh theo hoạt động thể chất
 - Điều chỉnh theo tình trạng sức khỏe
- Lượng nước uống mỗi lần theo tình trạng thể chất
 - Theo cân nặng và vận động
 - Theo môi trường làm việc
- Uống nước như thế nào trong ngày để có sức khỏe tốt
 - Liên quan đến bữa ăn
 - Liên quan đến tập thể dục
 - Liên quan đến giấc ngủ
- Tư thế uống nước để có lợi cho sức khỏe nhất
 - Uống nước ở tư thế ngồi
 - Uống nước ở tư thế đứng
 - Kết luận về tư thế uống nước
- Uống nước ở nhiệt độ nào là tốt nhất cho cơ thể?
 - Nhiệt độ nước tốt nhất cho cơ thể
 - Khi nào có thể uống nước lạnh?
 - Khi nào có thể uống nước ấm?
- Danh sách các bệnh lý cần hạn chế lượng nước uống
- Lượng nước uống đối với từng bệnh lý
 - Suy tim
 - Bệnh thận mạn tính
 - Hội chứng thận hư
 - Xơ gan
 - Phù phổi cấp
 - Hội chứng SIADH
- Tài liệu tham khảo

Cách tính tổng lượng nước uống trong

ngày

Công thức tính lượng nước cần uống



Công thức tính lượng nước uống

Để tính toán lượng nước cần uống hàng ngày, có nhiều công thức tính, bạn có thể sử dụng công thức đơn giản và dễ nhớ sau:

- Cân nặng (kg) $\times$ 0.033 = Lít nước cần uống mỗi ngày.

Ví dụ, nếu bạn nặng 60 kg, bạn sẽ cần uống khoảng $60 \times 0.033 = 1.98$ lít nước mỗi ngày.

Điều chỉnh theo hoạt động thể chất

Nếu bạn thường xuyên tập thể dục hoặc sống ở nơi có khí hậu nóng, bạn cần uống thêm nước để bù đắp lượng nước mất qua mồ hôi. Một cách tính đơn giản là:

- Thêm 0.35 lít nước cho mỗi 30 phút tập thể dục.

Điều chỉnh theo tình trạng sức khỏe

- Một số tình trạng sức khỏe hoặc thuốc có thể yêu cầu bạn điều chỉnh lượng nước uống hàng ngày nhiều hơn. Ví dụ, người bị sỏi thận hoặc nhiễm trùng đường tiết niệu có thể cần uống nhiều nước hơn.
- Trong một số tình trạng sức khỏe, bệnh lý bạn sẽ cần uống ít nước hơn theo hướng dẫn của bác sĩ. Xem thêm phần bài viết bên dưới.

Lượng nước uống mỗi lần theo tình trạng thể chất

Theo cân nặng và vận động



Uống nước theo cân nặng & vận động

- Người bình thường: Uống khoảng 200-250 ml mỗi lần.
- Người có cân nặng lớn hơn: Có thể uống 300-350 ml mỗi lần.
- Người tập thể dục: Uống 200-300 ml mỗi 20 phút trong quá trình tập luyện.

Theo môi trường làm việc



Uống nước theo môi trường làm việc

- Môi trường nóng: Uống thêm 200-300 ml mỗi giờ.
- Môi trường lạnh: Có thể giảm lượng nước uống nhưng vẫn cần duy trì ít nhất 1.5-2 lít mỗi ngày.

Uống nước như thế nào trong ngày để có sức khỏe tốt

Liên quan đến bữa ăn



Uống nước khi ăn

- Trước bữa ăn: Uống một cốc nước (200-250 ml) khoảng 30 phút trước khi ăn để giúp tiêu hóa tốt hơn, và có thể giúp kiểm soát cân nặng bằng cách giảm cảm giác thèm ăn.
- Trong bữa ăn: Uống từng ngụm nhỏ, không nên uống quá nhiều để tránh làm loãng dịch vị.

Liên quan đến tập thể dục



Uống nước khi tập thể dục

- Trước khi tập: Uống 200-300 ml nước khoảng 2 giờ trước khi tập.
- Trong khi tập: Uống 100-200 ml mỗi 20 phút.
- Sau khi tập: Uống 500-700 ml nước trong vòng 30 phút sau khi tập để bù đắp lượng nước mất qua mồ hôi và hỗ trợ phục hồi cơ bắp.

Liên quan đến giấc ngủ



Uống nước khi thức dậy

- Khi thức dậy: Uống một cốc nước (200-250 ml) ngay sau khi thức dậy để kích hoạt cơ thể và hệ tiêu hóa, đồng thời bù đắp lượng nước mất qua đêm. Nghiên cứu cho thấy uống nước vào buổi sáng sau khi thức dậy có thể giúp tăng cường sự tỉnh táo và cải thiện chức năng nhận thức.



Uống nước trước khi đi ngủ

- Trước khi đi ngủ: Uống quá nhiều nước trước khi đi ngủ có thể gây ra việc phải thức dậy nhiều lần trong đêm để đi vệ sinh, ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ. Nên uống một lượng nhỏ nước nếu cảm thấy khát. một cốc nước nhỏ (100-150 ml) để duy trì độ ẩm cho cơ thể trong suốt đêm.

Tư thế uống nước để có lợi cho sức khỏe nhất

Uống nước ở tư thế ngồi



Uống nước khi ngồi

Theo nhiều nghiên cứu và khuyến nghị từ các chuyên gia y tế, uống nước khi ngồi có thể mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe hơn so với khi đứng. Dưới đây là một số lý do chính:

- Cải thiện quá trình nuốt: Khi ngồi, cổ họng và thực quản ở vị trí tự nhiên và thoải mái hơn, giúp việc nuốt nước dễ dàng và an toàn hơn, giảm nguy cơ nghẹn hoặc hít phải nước vào phổi.
- Hấp thụ nước tốt hơn: Ngồi giúp bạn uống nước với tốc độ kiểm soát và đều đặn hơn, cho phép cơ thể hấp thụ và sử dụng nước hiệu quả hơn. Uống nước khi đứng hoặc di chuyển có thể dẫn đến việc uống nước quá nhanh, không hiệu quả trong việc hydrat hóa.
- Giảm căng thẳng cho cơ thể: Uống nước khi ngồi đặt ít áp lực lên cơ thể hơn so với khi đứng hoặc di chuyển. Điều này đặc biệt hữu ích cho những người có các vấn đề y tế hoặc hạn chế về di chuyển.
- Tăng cường sự chú ý: Ngồi uống nước khuyến khích một cách tiếp cận có ý thức và tập trung hơn vào việc hydrat hóa, giúp bạn nhận biết nhu cầu hydrat của cơ thể và uống nước với tốc độ phù hợp.

Uống nước ở tư thế đứng



Uống nước khi đứng

Mặc dù có nhiều ý kiến cho rằng uống nước khi đứng có thể gây hại, nhưng các nghiên cứu khoa học chưa đưa ra kết luận rõ ràng về việc này. Một số quan điểm cho rằng uống nước khi đứng có thể gây ra các vấn đề như:

- Tổn thương dạ dày: Nước chảy xuống thực quản với tốc độ và khối lượng lớn, có thể gây tổn thương cho thành dạ dày.
- Tổn thương thận: Uống nước khi đứng có thể khiến nước đi qua thận mà không được lọc kỹ, dẫn đến tích tụ tạp chất trong bàng quang hoặc máu.
- Viêm khớp: Uống nước khi đứng có thể làm mất cân bằng các chất lỏng trong cơ thể, ảnh hưởng đến các khớp và gây ra viêm khớp.

Kết luận về tư thế uống nước

- Tuy nhiên, các nghiên cứu khác lại cho thấy không có sự khác biệt đáng kể giữa việc uống nước khi đứng và ngồi về mặt sinh học.
- Dựa trên các thông tin và nghiên cứu hiện có, việc uống nước khi ngồi có thể mang lại nhiều lợi ích hơn cho sức khỏe, bao gồm cải thiện quá trình nuốt, hấp thụ nước tốt hơn, giảm căng thẳng cho cơ thể và tăng cường sự chú ý. Tuy nhiên, không có bằng chứng khoa học rõ ràng cho thấy uống nước khi đứng gây hại nghiêm trọng cho sức khỏe. Do đó, bạn có thể chọn tư thế uống nước phù hợp với mình nhất, nhưng nên ưu tiên ngồi để đảm bảo an toàn và hiệu quả tối đa.

Uống nước ở nhiệt độ nào là tốt nhất cho cơ thể?

Nhiệt độ nước tốt nhất cho cơ thể

Nhiệt độ nước uống có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và cảm giác thoải mái của cơ thể. Dưới đây là một số khuyến nghị về nhiệt độ nước uống:

- Nước ấm (khoảng 20-30°C): Thường được coi là tốt nhất cho cơ thể vì nó dễ dàng hấp thụ và không gây sốc cho hệ tiêu hóa. Nước ấm giúp kích thích tiêu hóa, cải thiện tuần hoàn máu và giúp cơ thể thư giãn.
- Nước ở nhiệt độ phòng (khoảng 20-25°C): Cũng là một lựa chọn tốt vì nó không gây sốc cho cơ thể và dễ dàng hấp thụ.

Ngoài ngưỡng nhiệt độ này thì mặc dù được xem là ít tối ưu hơn, nhưng việc uống nước lạnh và nước ấm có thể có hữu ích trong những trường hợp bên dưới đây.

Khi nào có thể uống nước lạnh?

- Nhiệt độ của nước lạnh: Nước lạnh thường được định nghĩa là nước có nhiệt độ dưới 15°C.
- Sau khi tập thể dục: Uống nước lạnh có thể giúp hạ nhiệt cơ thể nhanh chóng và làm dịu cảm giác nóng bức sau khi tập luyện. Tuy nhiên, cần uống từ từ để tránh gây sốc cho hệ tiêu hóa.
- Trong môi trường nóng: Uống nước lạnh có thể giúp làm mát cơ thể nhanh chóng và giảm nguy cơ say nắng.

Khi nào có thể uống nước ấm?

- Nhiệt độ của nước ấm: Nước ấm thường được định nghĩa là nước có nhiệt độ từ 20°C đến 40°C.
- Buổi sáng sau khi thức dậy: Uống một cốc nước ấm giúp kích hoạt hệ tiêu hóa và loại bỏ độc tố tích tụ qua đêm.
- Trước khi đi ngủ: Uống một cốc nước ấm nhỏ có thể giúp cơ thể thư giãn và cải thiện giấc ngủ.
- Khi bị cảm lạnh hoặc đau họng: Nước ấm giúp làm dịu cổ họng và giảm triệu chứng cảm lạnh.

Danh sách các bệnh lý cần hạn chế lượng nước uống



Hỏi cách uống nước từ chuyên gia y tế

Nếu bạn đang có những tình trạng bệnh lý bên dưới đây, bạn cần hỏi bác sĩ để được hướng dẫn lượng nước uống đúng để tránh làm nặng thêm tình trạng bệnh.

- Suy tim
- Bệnh thận mãn tính
- Hội chứng thận hư
- Xơ gan
- Phù phổi cấp
- Hội chứng SIADH (Hội chứng tiết hormone chống bài niệu không thích hợp)

Lượng nước uống đối với từng bệnh lý



Uống nước khi đang có những bệnh lý cần hạn chế nước uống
Hãy lưu ý việc uống nước hơn khi bạn đang có những bệnh lý sức khỏe bên dưới đây, và hãy hỏi chuyên gia chăm sóc sức khỏe cho bạn để có được thông tin chính xác trong trường hợp cụ thể của bạn.

Suy tim

- Lượng nước khuyến nghị: Thường dưới 1.5-2 lít mỗi ngày.
- Lưu ý: Theo dõi cân nặng hàng ngày để kiểm soát lượng nước tích tụ.

Bệnh thận mạn tính

- Lượng nước khuyến nghị: Tùy thuộc vào giai đoạn bệnh và chỉ định của bác sĩ, thường từ 1-1.5 lít mỗi ngày.

- Lưu ý: Tránh uống quá nhiều nước để giảm gánh nặng cho thận.

Hội chứng thận hư

- Lượng nước khuyến nghị: Tùy thuộc vào mức độ phù nề và chỉ định của bác sĩ.
- Lưu ý: Kiểm soát lượng muối trong chế độ ăn để giảm phù nề.

Xơ gan

- Lượng nước khuyến nghị: Thường dưới 1.5 lít mỗi ngày.
- Lưu ý: Tránh uống quá nhiều nước để giảm nguy cơ phù nề và cổ trướng.

Phù phổi cấp

- Lượng nước khuyến nghị: Theo chỉ định của bác sĩ, thường rất hạn chế.
- Lưu ý: Theo dõi triệu chứng và báo cáo ngay nếu có dấu hiệu khó thở.

Hội chứng SIADH

- Lượng nước khuyến nghị: Thường dưới 1 lít mỗi ngày.
- Lưu ý: Theo dõi nồng độ natri trong máu và điều chỉnh lượng nước uống theo chỉ định của bác sĩ.

Tài liệu tham khảo

1. Better Health Channel – Hydration
2. Harvard Health – How much water should you drink
3. Mayo Clinic – Water: How much should you drink every day?
4. Healthline – Benefits of Drinking Water

5. Western Kentucky University – How to Calculate How Much Water You Should Drink A Day
6. PLOS ONE – Water intake and obesity: By amount, timing, and perceived temperature of drinking water

Hy vọng bài viết này sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn về cách uống nước đúng cách để duy trì sức khỏe tốt.