



8 thời điểm “vàng” uống nước trong ngày tốt nhất cho sức khỏe

Bạn nghe nói rằng uống nhiều nước là tốt cho sức khỏe nhưng bạn có biết thời gian chính xác để uống nước và uống đúng lượng để thu được lợi ích tối đa.

Nhiều người trong chúng ta biết rằng nước uống rất tốt cho sức khỏe nhưng vẫn còn nhầm lẫn về lượng uống và khi nào cần uống nước. Một số người cho rằng cần 8 ly nước mỗi ngày (tương đương 2 lít), trong khi những người khác nói rằng chúng ta cần uống ít nhất 3-4 lít nước mỗi ngày. Và một số khác thì cho rằng chúng ta cần uống nhiều nước trước buổi trưa và ít nước sau buổi trưa.

Có quá nhiều ý kiến để bạn lựa chọn cho mình cách đúng nhất. Dưới đây là những lợi ích của việc uống nước vào đúng thời điểm.

1. Ngay khi bạn thức dậy

Ngay khi bạn thức dậy vào buổi sáng bạn nên uống ít nhất 1-2 ly nước. Nó giúp kích thích các cơ quan của cơ thể và giúp loại bỏ các chất độc ra khỏi cơ thể.

2. Trước khi đi ngủ



Uống một ly nước giúp ngăn ngừa sự mất nước trong cơ thể và do đó ngăn ngừa nguy cơ đột quỵ và đau tim.

3. Trước khi tắm

Một cốc nước ngay trước khi tắm giúp điều chỉnh huyết áp.

4. Trước và sau khi ăn



Bạn nên uống một ly nước nửa giờ trước khi ăn. Nó không chỉ giúp tiêu hóa tốt hơn mà còn ngăn chặn sự thèm ăn. Điều này có lợi cho những người có ý định giảm cân. Mặt khác, uống nửa giờ sau khi ăn giúp bạn dễ dàng hấp thụ các chất dinh dưỡng từ thực phẩm.

5. Trước khi ăn nhẹ hoặc ăn vặt

Khi bạn uống một cốc nước trước khi nhai đồ ăn nhẹ hoặc cùng với đồ ăn nhẹ, nó sẽ giúp ngăn chặn sự thèm ăn và giảm lượng calo nạp vào cơ thể.

6. Khi bạn bị bệnh



So với những ngày bình thường, uống nhiều nước dưới dạng nước trái cây khi bạn bị ốm là rất cần thiết. Điều này giúp giữ cho cơ thể ngậm nước và ngăn ngừa mất nước. Đồng thời cũng giúp bạn tránh xa vi khuẩn và virus.

7. Khi bạn mệt mỏi

Nếu bạn cảm thấy mệt mỏi quá thường xuyên thì đó có thể là dấu hiệu cho thấy cơ thể bạn không có đủ nước. Do đó uống một ly nước sẽ giúp kích thích cơ thể hoạt động tốt hơn.

8. Trước và sau khi tập thể dục



Uống một hoặc hai ly nước trước khi tập luyện thể thao giúp giữ cho cơ thể ngậm nước. Còn uống một ly nước sau khi tập luyện giúp bổ sung nước cho cơ thể và ngăn ngừa mất nước.

Bài viết liên quan

[5 dấu hiệu cảnh báo ung thư dạ dày không phải qua những cơn đau](#)

[Cảnh báo những nguyên nhân tiềm ẩn đằng sau những cơn ngáp liên tục](#)

[Dấu hiệu trẻ mắc sốt xuất huyết cần đưa ngay đến viện](#)

Ăn cùng những món này khi uống thuốc để tử vong

Tăng cường điều trị và chăm sóc cho người bệnh sốt xuất huyết