



Bạn vẫn thường nghe nói nước có rất nhiều lợi ích. Nhưng lợi ích thật sự, tác động thật sự mà nước mang lại là gì? 5 lý do hay là chính lợi ích mà nước mang lại. Hãy uống thật nhiều nước hàng ngày vì nước là 1 thang thuốc chữa bệnh, sức khỏe có lợi bất kể 1. Nước có thể chữa bệnh về sức khỏe.

Theo nghiên cứu thì một loạt các bệnh có thể phòng tránh được nhờ có uống nhiều nước. Danh sách đó bao gồm: bệnh hen suyễn, chứng tăng huyết áp, đau lưng và đau khớp, viêm khớp, táo bón, các nốt nhọt,... và danh sách này vẫn tiếp tục còn dài ra nữa.

Uống nhiều nước không chỉ giúp bạn giảm bớt những nguy cơ mắc phải những căn bệnh này, mà có những bệnh còn giúp khỏi hẳn. Một người bị gút lâu ngày, anh ta đã uống nhiều nước thì thuốc không khỏi, khi được khuyên uống thật nhiều nước, thì một điếu uống nước tự nhiên đã xảy ra, chứng táo bón của anh ta đã hết hẳn.

## 2. Uống nước có thể giảm sự thèm ăn.

Đó là một cảm nhận chung của tất cả mọi người. Khi bạn uống nước, dạ dày bạn bắt đầu đầy và sẽ thèm ăn sẽ nhanh chóng giảm. Bạn chỉ có thể tiêu thụ thêm được vài calo nữa. Nếu như bạn uống nước trước bữa ăn, bạn sẽ giảm được hàng nghìn calo mà bạn tiêu thụ trong suốt bữa ăn đó. Điều đó tức là bạn sẽ giảm đi.

## 3. Uống nhiều nước sẽ tiêu thụ được một lượng calo đáng kể.

Khi bạn uống nước, cơ thể sẽ phải tiêu hao một lượng calo nhiều đáng kể. Uống 500ml nước sẽ tăng tốc độ trao đổi chất lên 30% chỉ trong khoảng 40 phút. Hiện tượng này được gọi là “Nước giảm sự sinh nhiệt”. Tiêu thụ số lượng calo khi bạn tiêu thụ được như vào 500ml nước đó là khoảng 25 calo. Nếu vậy uống khoảng 2 lít nước, bạn sẽ tiêu thụ được một lượng calo đáng kể là 100. Cứ như vậy, càng ngày lượng calo được giảm càng nhiều.

## 4. Nước giúp giảm chất béo trong cơ thể và “xây dựng” một cơ bắp

### Vai trò của nước.

Sở dĩ khi nói về nước chữa đái tháo đường mình là vì nó giúp hình thành nên những cấu trúc phân tử. Đó chính là một quá trình tiếp thêm sinh lực một cách đáng kể. Khi bạn mua nước uống có vị ngọt, một lượng nhỏ calo sẽ giúp bạn làm dịu vị này và một lượng nhỏ calo cũng sẽ giúp phần lớn những người bệnh đái tháo đường. Có thể nói thế này: lượng calo trong nước có hai khả năng: hoặc chúng bạn đốt cháy, hoặc chúng bạn tích trữ. Khi có càng nhiều lượng calo bạn thu vào nước bạn đốt cháy, thì càng ít calo tích trữ.

### 5. Uống nước đúng cách sẽ làm làn da bạn sẽ đẹp hơn trông thấy.

Không có gì có thể giúp cải thiện làn da hơn là nước. Bạn không nên bôi quá nhiều mỹ phẩm vào việc mua sắm các loại kem làm đẹp da, trong khi bôi qua mặt loại mỹ phẩm rửa mặt lại giúp làm đẹp hơn, đó chính là nước.

### 6. Uống bao nhiêu nước thì đủ?

Bạn có thể tính thế này, một trọng lượng 10kg thì lượng nước nên sử dụng hàng ngày là 300ml và 150ml dành cho các loại nước uống giải khát như nước có chứa cà-fê-in, các-bô-nát và nước có chứa cồn. Và nếu bạn nặng 50kg thì lượng nước cần tiêu thụ cho một ngày là 1,30lít và 750ml các loại nước giải khát.

Khi bạn tăng cường lượng nước cho cơ thể thì bạn cũng nên tăng cường lượng muối để giúp giữ nước cho cơ thể.