

NUỚC

Có thể giúp ngừa sạn thận, phục hồi năng lượng, chống táo bón

Cũng như chiếc xe hơi cần có bình nước, cơ thể người ta không thể thiếu nước. Và bởi vì mỗi tế bào trong cơ thể cần có chất lỏng để làm hòa tan và lưu chuyển các loại vitamine, các chất khoáng, đường hoặc một số chất hóa học khác trong cơ thể.

Trung bình mỗi ngày, mỗi người mất khoảng 2% trọng lượng của cơ thể tức là khoảng hơn 1 lít chất lỏng qua việc bài tiết như nước tiểu và mồ hôi... Để thay thế phần chất lỏng bị mất này các Bác sĩ thường khuyến mỗi người mỗi ngày uống ít nhất là 8 *cup* nước hoặc là sữa hay nước trái cây. Nhứt là những người có thân thể to lớn, những người trên 55 tuổi và những người bị cảm cúm hoặc những người hoạt động nhiều.

Trong cơ thể của chúng ta, bộ óc có một bộ phận nhạy cảm gọi là *thalamus* để theo dõi lượng *sodium* trong máu. Khi lượng *sodium* trở nên đậm đặc tức là lượng nước trong cơ thể đã bị giảm thì bộ óc sẽ báo cho chúng ta biết bằng cách làm cho chúng ta cảm thấy khát nước.

Thông thường hệ thống báo động này hoạt động rất chính xác, nhưng càng về già thì hệ thống báo động này càng trở nên chậm chạp và không còn chính xác... Làm cho người ta sẽ ít khi thấy khát nước, Tiến sĩ L. Kaiser. Phó giáo sư về dinh dưỡng học thuộc Đại học California, cho biết thêm rằng nhiều khi chúng ta quá bận rộn đến nỗi không có thì giờ để uống nước. Điều đó đã gây ra không biết bao nhiêu là vấn đề tai hại như bị sạn thận, bị táo bón hoặc gây ra tình trạng mệt mỏi... Sau đây chúng ta hãy xét những lợi ích của nước:

1. Ngăn chặn tình trạng có sạn trong thận: Những người đàn ông đã từng bị sạn thận thì nói rằng cái đau của bệnh sạn thận là cái đau tệ hại nhất, còn những người đàn bà thì nói rằng thà họ chịu cái đau của đau đẻ còn hơn là chịu cái đau của bệnh sạn thận. Họ, đàn ông lẫn đàn bà đều nói rằng nếu đã bị sạn thận một lần thì họ không bao giờ muốn bị lại lần thứ hai.

Các bác sĩ nói rằng nếu chúng ta uống cho đủ nước hàng ngày thì chắc chắn sẽ tránh được bệnh sạn thận. Thông thường, các chất thải trong cơ thể cần có chất lỏng để hòa tan và sẽ theo đường tiểu để được thải ra ngoài. Nhưng khi chúng ta uống không đủ nước, các chất thải sẽ trở nên đậm đặc làm thành những khối nhỏ và những khối nhỏ đó có thể dính vào nhau làm thành sạn trong thận.

Tiến sĩ B. Balwin, khoa học thực nghiệm và là chủ bút một tờ báo chuyên về sức khỏe và đời sống nói rằng: Hãy tưởng tượng cơ thể như là một máy rửa chén, chén đĩa sẽ

rửa không sạch nếu thiếu nước!

Đây là cách thử nghiệm để biết chúng ta uống đủ nước mà cơ thể cần hay không: Khi thấy nước tiểu có màu vàng đậm thì biết rằng chúng ta đang thiếu nước. Nhớ rằng buổi sáng thì nước tiểu thường có màu vàng vì suốt đêm chúng ta không có uống nước, vậy không nên căn cứ vào nước tiểu trong buổi sáng sớm.

2. Chống bệnh táo bón: Ở một phương diện khác, nước giúp cơ thể đào thải chất cặn bã bằng cách làm mềm phân để được đưa ra ngoài dễ dàng, tránh tình trạng bị táo bón. Vì thiếu nước thì các chất thải sẽ trở nên cứng và di chuyển khó khăn trong hệ thống tiêu hóa và gây ra táo bón.

Bệnh táo bón tự nó không đến nỗi nguy hại nhưng chính táo bón sẽ kéo theo các tình trạng đáng quan tâm khác như dễ bị bệnh trĩ hoặc tệ hơn nữa là chứng ung thư ruột... Vì vậy chúng ta nên uống hai *cup* nước trước khi ăn sáng để giúp làm sạch cặn bã trước khi đưa thức ăn mới vào.

3. Nước giúp chúng ta tránh tình trạng mệt mỏi: Tình trạng mệt mỏi của cơ thể không những được gây ra bởi thiếu ngủ hoặc làm việc nặng nhọc, nhưng mệt mỏi cũng có thể gây ra bởi tình trạng thiếu nước.

Lý do: Khi chúng ta uống không đủ nước thì các tế bào bắt đầu trở nên thiếu nước và chúng sẽ rút nước từ nguồn nước gần nhất là máu. Như vậy sẽ làm cho máu trở nên đặc hơn làm cho tim sẽ bị khó khăn hơn trong việc bơm máu đi khắp châu thân. Tim sẽ dùng nhiều năng lượng hơn để làm cái công việc bơm máu, do đó sẽ làm cho chúng ta cảm thấy mệt mỏi, đó là đại ý lời khuyên của Tiến sĩ Balwin, chỉ cần thiếu một lượng nước nhỏ bằng 2% trong lượng cơ thể thì chúng ta đã cảm thấy cơ thể kém linh hoạt.

4. Giảm cân: Uống càng nhiều nước càng có nhiều lợi ích mà lợi ích đáng kể hơn hết là có thể giúp cho giảm cân. Có một số người trong chúng ta lại ăn trong khi thật sự là khát nước chứ không phải đói! Còn có một điều nên nhớ là uống nước cũng làm cho chúng ta bớt đi cái cảm giác thấy đói. Lại nữa, Bác sĩ Kaiser còn cho rằng uống trong lúc ăn sẽ làm giảm được lượng *calories* từ đồ ăn đưa vào trong cơ thể.

Ở một phương diện khác, khi chúng ta uống nước lạnh 40° F. hoặc lạnh hơn là chúng ta đã đốt đi một lượng *calories* đáng kể. Bởi vì cơ thể chúng ta phải tiêu hủy một số *calories* đáng kể để làm cho nhiệt độ của nước tăng nước từ 40°F. lên 98.6°F. là nhiệt độ của cơ thể, cơ thể của chúng ta cần khoảng 1 *calorie* cho một *ounce* nước. Như vậy thì nếu chúng ta uống 8 *cup* nước một ngày chúng ta sẽ làm tiêu đi 62 *calories*. Như vậy mỗi tuần chúng ta tiêu hủy được 430 *calories*! Đó là theo lời Tiến sĩ Ellington Darden. *(xem tiếp trang 59)*