

## 5 lo i n c không nên u ng khi m i ng d y

T&#225;c Gi&#7843;: BVT st (Khoahoc.net)

Th&#7913; N&#259;m, 29 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2011 05:04

---

U ng n c bu i sáng s m đ c coi là m t l i s ng lành m nh. Nh ng có nh ng th n c không nên u ng vào bu i sáng lúc th c d y.



B n có bi t đó là nh ng th n c nào không?

### N c mu i

M t s ng i nghĩ r ng u ng n c mu i nh t t cho s c kh e. N u c th đ m hôi, thì vi c u ng m t chút n c mu i s ch vì nó s làm tăng đ m trong c th . Nh ng quan ni m u ng n c mu i nh t vào bu i sáng l i là m t nh n th c sai l m.

Nghiên c u sinh lý cho th y r ng do chúng ta không u ng gi t n c nào trong gi c ng c đêm, nên không có n c cung c p cho h hô h p, cho ho t đ ng đ m hôi, và đ t o thành n c ti u. Tuy nhiên, các ho t đ ng sinh lý l i tiêu th khá nhi u n c. Khi th c d y vào bu i sáng, n u u ng m t l ng n c nh t đ nh có th pha loãng máu s m, đi u ch nh m t đêm m t n c c a c th . Nh ng n c mu i l i không ph i là m t gi i pháp, vì n c mu i làm cho mi ng khô h n. H n n a, v i nh ng ng i b cao huy t áp, u ng n c mu i dù là mu i nh t vào bu i sáng s khi n áp l c máu cao, gây nguy hi m s c kh e.

### N c đá

## 5 loà i nà c không nên uà ng khi m i ng d y

T&#225;c Gi&#7843;: BVT st (Khoahoc.net)

Th&#7913; N&#259;m, 29 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2011 05:04

---

Nhi u à ng i i có s thích bu i sáng u à ng m t ly n c đá, đ c bi t là vào mùa hè. Trên th c t , đây không ph i là khoa h c b i nó cũng s có nh h à ng x u đ n c th chúng ta.

### N c trái cây

C c n c đ u tiên nên u à ng lúc bu i sáng s không ph i là n c ép trái cây, cà phê, s a và các th c u à ng khác t à ng t . Các lo i n c này ch y u có ch a axit citric, và làm tăng t c đ quá trình trao đ i ch t canxi, làm giảm hàm l à ng canxi trong máu. N u u à ng lâu dài có th đ n đ n thi u h t canxi. Trong khi các đ u à ng khác có l i cho đi ti u, nh à ng c th thi u n c vào bu i sáng cũng không th u à ng lo i n c này, thay vào đó còn làm tăng tình tr à ng thi u n c trong c th .

### N c đun sôi đ lâu

Trong n c đun sôi có các h p ch t h u c có ch a nit , n u đ lâu s ti p t c đ c chuy n thành nitrite. Đ c bi t, n c đ c l u tr quá lâu còn không th tránh kh i vi khu n, các nit phân h y v t ch t h u c , hình thành các nitrite th m chí còn cao h n n a. Sau khi u à ng này nitrite trong n c k t h p v i hemoglobin, có th nh h à ng đ n ch c năng v n chuy n oxy trong máu.

Vì v y, không nên u à ng n c đun sôi đ lâu quá 24 gi .

Ngoài ra, n c tinh khi t, khoáng đóng chai cũng không nên đ c l u tr quá lâu. Dù là n c đóng chai hay đóng thùng thì cũng không nên u à ng lâu h n 3 ngày.

### N c máy

Ngày nay, có nh à ng thi t b hi n đ i đ c qu à ng cáo có th l c n c máy thành th n c có th u à ng ngay đ c. Nh à ng dù sao b n cũng không nên u à ng n c tr c ti p t v i n c máy, vì n c này có th b ô nhi m sau m t đêm, do sau m t đêm, dòng n c đi qua vòi kim lo i s có nguy c b hydrate hóa đ n đ n ph n à ng kim lo i và t o thành ngu n n c b ô nhi m. Ngoài ra, các vi sinh v t trong n c và nhi u ch t có h i khác cũng có th đ e đ a đ i v i s c kh e, nh t là v i đ à ng hô h p.

Vì v y, đ tránh nguy h i cho s c kh e, nên tránh dùng nh à ng dòng n c đ u tiên t v i n c hay bình n c. U à ng n c l c là t t nh t nh à ng nên u à ng lo i n c l c không tích tr quá lâu trong bình hay chai nh a...

## 5 lo i n c không nên u ng khi m i ng d y

T&#225;c Gi&#7843;: BVT st (Khoahoc.net)

Th&#7913; N&#259;m, 29 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2011 05:04

---

BVT st (Khoahoc.net)