

UỐNG NƯỚC BUỔI SÁNG

Nhiều người biết, sau khi thức dậy vào lúc sáng sớm, bụng đang rỗng uống nước lọc là khổ hình, nhưng cố gắng tập uống ngay một cốc nước sẽ có lợi cho sức khỏe.



Thế nhưng, cốc nước cần phải uống đó là nước gì mới chính xác? Nước lọc, đun sôi để nguội, nước muối nhạt, hoặc nước mật ong, nước chanh, nước quả, sữa v.v... Chọn những thứ đó đã đúng chưa? Cần làm cho rõ, nếu không bạn sẽ phạm sai lầm, thậm chí còn đáng tiếc nữa. Xin phân tích đôi điều để bạn có thể lựa chọn.



Nước đun sôi để nguội: Buổi sớm dậy, uống cốc nước có độ ấm như nhiệt độ trong phòng bạn ngủ là tốt nhất. Điều đó sẽ làm giảm thiểu tối đa sự kích thích đối với dạ dày và ruột. Nghiên cứu cho thấy, nước đun sôi để nguội trong khoảng 20~25 oC là sự lựa chọn tốt nhất. Bởi hoạt tính sinh vật trong đó sẽ thẩm thấu qua màng tế bào mà kích thích sự bài tiết, làm tăng thêm khả năng miễn dịch cho cơ thể.

Nguyên tố Calciumi, Magnesium trong nước đun sôi để nguội đều rất có ích cho sức khỏe cơ thể bạn. Tuy nhiên, **buổi sáng sớm không nên uống nước lạnh.** Điều đó sẽ làm cho dạ dày bị kích thích mà không có cách nào đến được đường ruột, làm bụng bị chướng khí.

Nước mật ong: Buổi sáng sớm sau khi tỉnh dậy bạn uống một cốc nước pha mật ong càng tốt. Bởi con người, sau một đêm dài ngủ thiếp đi thì phần lớn nước trong cơ thể đã bị bài tiết hoặc bị hấp thụ. Trong lúc rỗng ruột, uống một cốc nước mật ong, vừa có tác dụng bổ sung nước cho cơ thể vừa tăng thêm dinh dưỡng.



Nước chanh:

Nếu bạn quan tâm tới tri thức làm đẹp hoặc giảm béo mà trên báo chí vẫn thường đề cập thì sẽ phát hiện chất uế thải cách ngày là hung thủ làm hại thân hình yếu kiêu và sắc đẹp bản thân.

Đúng vậy, **uế thải tích tụ dần dần biến thành độc tố**, sẽ hiện ra trên làn da của bạn. Cho nên hằng ngày khi tỉnh dậy vào buổi sớm, tốt nhất vào trước bữa ăn sáng, hãy uống một cốc nước ấm mà trong đó có lát chanh tươi. Chớ coi thường cốc nước thải độc này. Bởi nó không chỉ là chất tốt nhất làm trung hòa được a-xít trong cơ thể mà còn có tác dụng loại trừ độc ra khỏi cơ thể bạn. Ngoài đó ra, nếu như bị hôi miệng không tốt thì nước chanh sẽ giúp bạn cải thiện tình trạng đó một cách tuyệt vời.

Nước muối nhạt: Không ít người cho rằng buổi sớm dậy, uống nước muối nhạt có lợi cho sức khỏe. Điều đó thật sai lầm.

Qua nghiên cứu thấy rằng, trong suốt một đêm ngủ cơ thể không nhận được một giọt nước, mà còn phải thở hít, tiết mồ hôi và tiểu tiện. Những hoạt động sinh lý ấy đã tiêu hao rất nhiều nước trong cơ thể. **Buổi sớm sau khi ngủ dậy, uống nước muối nhạt sẽ tăng thêm sự thoát nước, làm cho miệng càng khô. Và, sáng sớm là thời điểm huyết áp bạn dâng cao; Uống nước muối nhạt càng khiến cho huyết áp tăng thêm.**



Nước trái cây: Có người cho rằng, mỗi buổi sáng sớm tỉnh dậy uống một cốc nước quả tươi, vừa có tác dụng giải khát, lại có thêm dinh dưỡng đưa vào cơ thể.

Như vậy là sai. Uống nước quả vào lúc này không phải là lúc bổ sung cho cơ thể lượng nước cần thiết. **Bạn đang bị thiếu nước lại bắt dạ dày và ruột phải làm việc ngay. Điều đó không có lợi cho sức khỏe.** Nếu uống nước có ga đóng hộp thì càng sai lầm hơn, bởi những thức uống đó sẽ làm tăng tốc bài tiết can-xi ra khỏi cơ thể bạn.

Sữa tươi: Buổi sáng sớm có thể uống cốc sữa bò. Điều đó không sai, nhưng để thay cho cốc nước đầu tiên trong một ngày mới là sai lầm đấy. Bụng bạn đang rỗng, uống sữa bò vào thì dạ dày chưa kịp tiêu hóa đã chạy qua ruột, tiểu tràng chưa kịp hấp thu, **khi ấy giá trị dinh dưỡng của sữa bò liền bị mất. Sữa bò tốt thật, nhưng uống như thế không đúng lúc.**



Những điều cần lưu ý khi uống cốc nước đầu tiên trong một ngày mới:

Uống vào lúc bụng rỗng, trước bữa ăn sáng. Uống từ từ, từng ngụm một. Uống tốc độ nhanh không có lợi cho sức khỏe, mà có thể dẫn tới hạ huyết áp, làm ứ nước ở não, dẫn đến nhức đầu, buồn nôn, ói mửa. Uống với liều lượng vừa phải. **Cốc nước lọc đầu tiên mà bạn sẽ uống tốt nhất là vào khoảng 300 ml.**