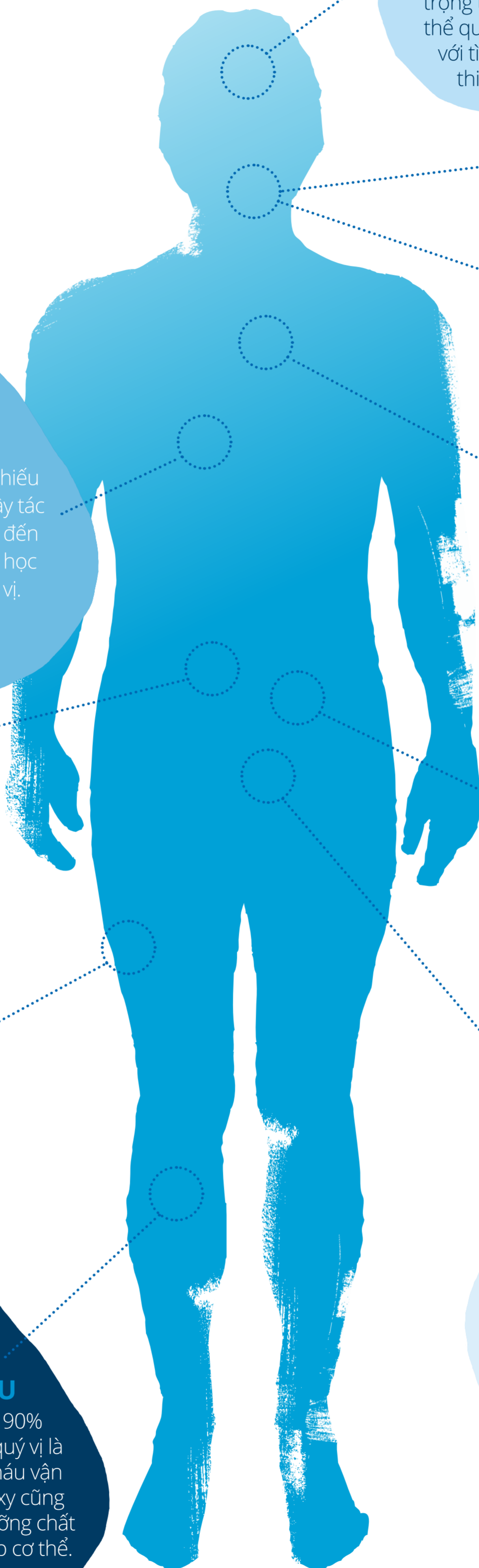


Luôn khỏe mạnh Luôn đủ nước

70% cơ thể của quý vị là nước, tình trạng bị thiếu nước làm giảm 13% sự chú ý và khả năng tập trung của quý vị. Uống từ 6-8 ly nước mỗi ngày giúp giữ cho quý vị luôn trong tình trạng tốt nhất.



NÃO

Khoảng 80% não của quý vị là nước và nước đóng một vai trò vô cùng quan trọng trong việc cơ thể quý vị ứng phó với tình trạng bị thiếu nước.

MIỆNG

Khát nước là một thước đo tốt về tình trạng đủ nước của quý vị. Khi quý vị cảm thấy khát nước, cơ thể của quý vị đã mất từ 2 đến 5 tách nước rồi!

RĂNG

Chất fluoride trong nước vòi giúp giảm tác động của chất a-xít trong thực phẩm và đồ uống mà có thể gây sâu răng.

PHỔI

Mỗi lần quý vị thở, cơ thể của quý vị lại mất nước; mỗi ngày quý vị mất tương đương một tách nước chỉ qua việc hít thở không thôi.

THẬN

Nước giúp thận loại bỏ chất thải độc hại, điều hòa thành phần máu và mức chất khoáng và i-ôn.

BÀNG QUANG

Uống nhiều nước giúp giảm nguy cơ bị nhiễm trùng bàng quang và sỏi thận.

MÁU

Khoảng 90% máu của quý vị là nước và máu vận chuyển ô-xy cũng như các dưỡng chất quanh khắp cơ thể.

DA

Nước đóng vai trò là chất làm ẩm cho da quý vị và giúp việc điều hòa chất lỏng của toàn cơ thể.

BAO TỬ

Nước là một thành phần thiết yếu cho bất kỳ một chế độ ăn uống tốt cho sức khỏe nào.

TIM

Tình trạng bị thiếu nước có thể gây tác động tiêu cực đến chức năng cơ học của tim quý vị.

VIETNAMESE

