

Thời tiết nắng nóng, bổ sung bao nhiêu nước mỗi ngày là đủ?

18:04 27/05/2026

Thời tiết nắng nóng kéo dài khiến cơ thể mất nước nhanh hơn bình thường, làm gia tăng nguy cơ mệt mỏi, chóng mặt, kiệt sức, thậm chí sốc nhiệt nếu không được bổ sung nước kịp thời. Theo chuyên gia, nhu cầu nước mỗi ngày ở mỗi người không giống nhau mà phụ thuộc vào độ tuổi, thể trạng, mức độ vận động và điều kiện môi trường.

Theo chuyên gia y tế, trong điều kiện nắng nóng gay gắt, cơ thể mất nước nhanh chóng qua đường mồ hôi. Vì vậy, thói quen chỉ uống nước khi cảm thấy khát không phải là cách bổ sung nước hợp lý, bởi đây có thể là thời điểm cơ thể đã bắt đầu thiếu nước.

**THỜI TIẾT NẮNG NÓNG,
BỔ SUNG BAO NHIÊU NƯỚC
MỖI NGÀY LÀ ĐỦ?**

UỐNG ĐỦ NƯỚC – CƠ THỂ KHỎE MẠNH – PHÒNG TRÁNH MẤT NƯỚC

- UỐNG ĐỦ THEO NHU CẦU**
- CHIA NHỎ NHIỀU LẦN**
- BỔ SUNG NƯỚC TỪ THỰC PHẨM**
- HẠN CHẾ ĐỒ UỐNG NHIỀU ĐƯỜNG, CỒN**

KHUYẾN NGHỊ
Trẻ em: 1 – 1,5 lít/ngày
Người trưởng thành: 1,5 – 2,5 lít/ngày
Người vận động nhiều, làm việc ngoài trời: 2,5 – 3 lít/ngày

Nhận biết sớm dấu hiệu thiếu nước: mệt mỏi, đau đầu, chóng mặt, môi khô, nước tiểu vàng sậm.

Ảnh minh họa.

Mỗi ngày cần uống bao nhiêu nước?

Theo khuyến nghị từ chuyên gia dinh dưỡng, trẻ em cần bổ sung khoảng 1 đến 1,5 lít nước mỗi ngày.

Đối với người trưởng thành, lượng nước cần thiết trung bình dao động từ 1,5 đến 2,5 lít/ngày để duy trì các hoạt động sinh lý bình thường.

Những người thường xuyên vận động hoặc làm việc trực tiếp ngoài trời dưới nền nhiệt cao có thể cần bổ sung từ 2,5 đến 3 lít nước/ngày để bù lại lượng nước thất thoát.

Ngoài yếu tố độ tuổi và cường độ hoạt động, nhu cầu nước còn chịu ảnh hưởng lớn từ điều kiện thời tiết. Khi nhiệt độ tăng cao hoặc độ ẩm không khí lớn, cơ thể sẽ tiết nhiều mồ hôi hơn để tự làm mát, kéo theo nguy cơ mất nước cao hơn. Vì vậy, việc bổ sung nước cần được thực hiện chủ động, đều đặn trong suốt cả ngày.

Uống nước thế nào để cơ thể hấp thụ hiệu quả?

Không chỉ uống đủ lượng nước, cách uống cũng đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe trong những ngày nắng nóng.

Người dân nên uống nước thành nhiều lần trong ngày, mỗi lần từng ngụm nhỏ thay vì uống quá nhiều cùng lúc để tránh gây áp lực cho hệ bài tiết.

Nước lọc, nước ấm hoặc nước mát là những lựa chọn phù hợp để bổ sung nước cho cơ thể.

Việc uống nước đá quá lạnh, đặc biệt ngay sau khi đi ngoài trời nắng về, có thể khiến cơ thể bị sốc nhiệt hoặc gây cảm giác khó chịu.

Ngoài nước uống trực tiếp, có thể bổ sung nước thông qua thực phẩm giàu nước như cam, dưa hấu, dưa, dưa leo và các loại rau xanh.

Các chuyên gia cũng khuyến cáo hạn chế sử dụng nước ngọt có gas và đồ uống chứa nhiều đường trong thời tiết nóng bức.

Dấu hiệu cảnh báo cơ thể thiếu nước

Khi cơ thể không được cung cấp đủ nước, một số dấu hiệu cảnh báo có thể xuất hiện như mệt mỏi, đau đầu, chóng mặt, môi khô, da khô ráp hoặc nước tiểu chuyển sang màu vàng đậm.

Nếu tình trạng mất nước nghiêm trọng hơn, người bệnh có thể gặp các biểu hiện như hạ huyết áp, rối loạn nhịp tim, giảm tập trung hoặc suy nhược cơ thể.

Trong bối cảnh nắng nóng kéo dài, các chuyên gia khuyến cáo người dân cần duy trì thói quen uống nước đều đặn, tăng cường bổ sung thực phẩm giàu nước và chú ý theo dõi những thay đổi bất thường của cơ thể để kịp thời điều chỉnh, bảo vệ sức khỏe.

Phương Di