Damy

KHOA HỌC



Khi thiếu nước, điều gì xảy ra?

3 câu trả lời rõ từ khoa học

Chỉ cần mất một phần nhỏ lượng nước trong cơ thể cũng có thể ảnh hưởng đến sự tập trung, năng lượng và tâm trạng của bạn.

Sand kể bạn nghe
11/09/2026 · 2 phút đọc

damy.wubbigo.com

Khoảng 60% cơ thể bạn là nước. Chỉ cần **một chút sụt giảm** trong sự cân bằng này cũng có thể ảnh hưởng đến năng lượng, sự tập trung và tâm trạng của bạn. Dưới đây là ba câu trả lời rõ ràng từ khoa học.

60%

CƠ THỂ NGƯỜI LỚN

Phần lớn cơ thể bạn là nước

Khoảng 60% trọng lượng cơ thể người lớn là nước; còn cơ bắp thì khoảng ba phần tư là nước.



1 Khả năng tập trung giảm sút

Nghiên cứu cho thấy chỉ cần mất lượng nước bằng 1–2% trọng lượng cơ thể cũng có thể ảnh hưởng đến sự chú ý, tập trung và tâm trạng.



khi thiếu nước
đầu óc rối bời



khi uống nước
đầu óc minh mẫn

Vì sao buổi chiều ta hay uể oải?

Từ sáng đến trưa, ta thường uống ít nước. Khi thấy lơ đãng vào buổi chiều, trước ly cà phê tiếp theo, hãy kiểm tra cả lượng nước của bạn nữa.

★ LỜI KHUYÊN TỪ SAND

Đặt một cốc nước đầy trên bàn; nước trong tầm mắt sẽ được uống nhiều hơn.

Mỗi giờ 1 ngụm

Đặt lời nhắc trên Damy ngay nhé →





Ngày nắng nóng, hãy tăng mục tiêu

Trời nóng, lượng nước mất qua mồ hôi tăng lên. Damy có thể nâng mục tiêu hằng ngày của bạn theo thời tiết.

2 Cơn đau đầu có thể ập đến

Thiếu nước nhẹ có thể là một trong những nguyên nhân gây đau đầu hay bị bỏ qua. Trước khi với lấy thuốc giảm đau, hãy thử uống một cốc nước.

> Cảm giác khát là một chiếc chuông báo muộn. Khi bạn nhận ra mình khát, cơ thể đã bắt đầu thiếu hụt nước rồi.



3 Năng lượng, tâm trạng thất thường



Khi mất nước càng nhiều, thể tích máu càng giảm và tim phải làm việc vất vả hơn một chút. Điều này có thể khiến bạn thấy mệt mỏi và bồn chồn. Lạc đà có thể dùng nước thật tiết kiệm; còn chúng ta thì cần nhớ uống nước đều đặn.

4 Vậy nên làm gì? 4 bước đơn giản



Vừa thức dậy, hãy uống ngay một cốc nước.



Mỗi bữa ăn, kèm thêm một cốc nước.



Giờ nghỉ chiều, uống thêm một cốc nữa.



Uống cốc cuối 2 tiếng trước khi đi ngủ.



Thiếu nước không phải số phận, mà là thói quen có thể thay đổi.

Nếu bạn uống cà phê, đừng quên kèm thêm một cốc nước; phần còn lại cứ để lời nhắc của Damy lo.

Tải Damy →

Quét để tải

Nội dung này chỉ mang tính tham khảo chung, không thay thế lời khuyên y tế. Nguồn tham khảo →