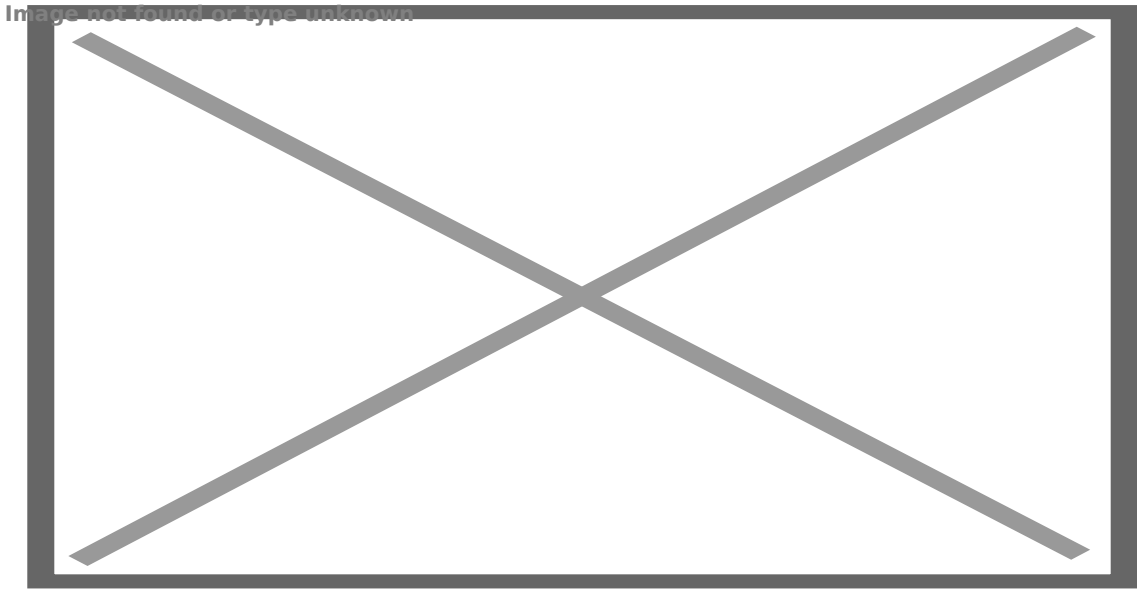


Nước giải nhiệt "cháy" hàng dù mới bước vào mùa nóng

22:16 06/03/2018

Tác giả: Đang cập nhật

Thời tiết nắng nóng trong thời gian gần đây khiến các loại nước giải nhiệt có nguồn gốc tự nhiên như trà xanh, trà thanh nhiệt, chanh muối,... được khá nhiều người lựa chọn để giải khát.



Làm việc trong điều kiện thời tiết nắng nóng khiến cơ thể dễ bị mất nước (ảnh Zing)

Tác động của cơ thể khi thời tiết nắng nóng

Theo TS Noel D.Nequin, Chủ tịch Hội Y học Athletic, 4 nhóm đối tượng bị tác động nhiều nhất bởi nắng nóng là trẻ em, người già, người làm việc ngoài trời và người tập luyện.

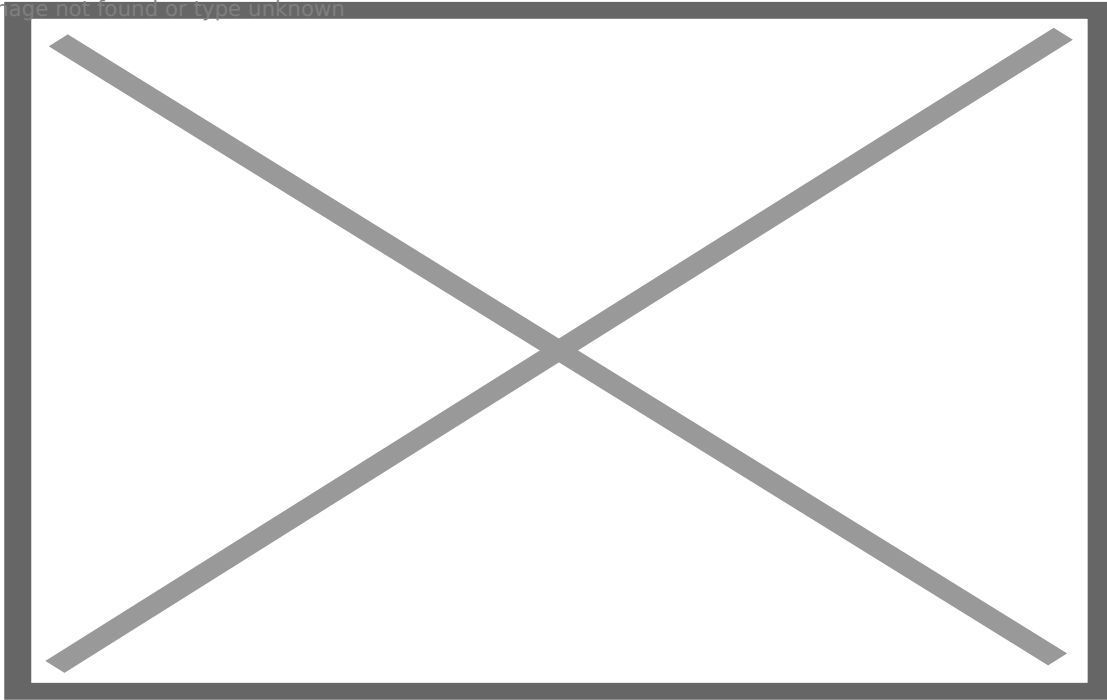
Lý tưởng nhất là uống nước trước khi có cảm giác khát. Với người lao động, nếu phải làm việc ngoài trời, cần uống 500-600ml nước khi bắt đầu và khoảng 800 ml trong 2 tiếng sau khi kết thúc công việc. Trong quá trình làm việc cần liên tục bổ sung 200-300ml nước/ lần, mỗi lần cách nhau 10-20 phút.

Trong đó, trẻ em chịu ảnh hưởng nhiều nhất do thời tiết nắng nóng, tham gia nhiều hoạt động ngoài trời. Trong khi đó, diện tích bề mặt da của trẻ em lớn hơn (so sánh trong mối tương quan với trọng lượng cơ thể) nên thân nhiệt cũng tăng nhanh hơn, đặc biệt khi nhiệt độ ngoài trời cao hơn thân nhiệt.

Còn những người lao động ngoài trời như công nhân xây dựng, nhân viên bưu chính, nhân viên kinh doanh... sẽ có ít thời gian để uống nước... khiến cơ thể mất nước trầm trọng. Do đó, theo các chuyên gia dinh dưỡng, ưu tiên hàng đầu trong những ngày nắng nóng là cần liên tục bổ sung nước cho cơ thể.

Với trẻ em, khi vận động ngoài trời, cần 150-250ml nước khi bắt đầu và một lượng tương tự mỗi 20 phút tiếp theo và 800ml trong 2 tiếng đầu tiên sau khi ngừng vận động.

Image not found or type unknown



Các loại nước giải khát đóng chai như trà xanh, trà thảo mộc ngày càng được ưa chuộng

Xu hướng sử dụng đồ uống có nguồn gốc tự nhiên

Thời tiết nắng nóng khiến nhu cầu sử dụng **nước giải khát** tăng lên đáng kể. Thị trường trong những năm gần đây cũng ghi nhận sự thay đổi của người tiêu dùng trong việc sử dụng các loại nước giải khát. Theo đó, người tiêu dùng không chỉ hướng tới các thương hiệu lớn, mà chuyển dần sang sử dụng dòng nước giải khát đóng chai có nguồn gốc tự nhiên, có tính mát, thanh nhiệt, giải độc...

“Thời gian trước, thường mỗi ngày chỉ bán được khoảng vài thùng **trà xanh**, trà thanh nhiệt và các loại nước trái cây, nhưng trong những ngày thời tiết nắng nóng oi bức này, lượng hàng tiêu thụ phải tăng gấp đôi, thậm chí gấp 3 đối với loại nước được ưa chuộng trà xanh, trà thanh nhiệt” -

Chủ một cửa hàng nước giải khát ở quận Bình Thạnh (TP.HCM) cho biết

Không chỉ ở các cửa hàng nước giải khát mà ở bất cứ đâu trên các tuyến đường người tiêu dùng

đều có thể dễ dàng mua các loại nước giải khát như trà xanh, trà thảo mộc đóng chai được ướp lạnh để giải tỏa cơn khát.

Trong các đồ uống có nguồn gốc tự nhiên thì trà thảo mộc cũng được các chuyên gia xếp vào nhóm đồ uống có lợi cho sức khỏe. Trà thảo mộc có tác dụng chống viêm thông qua việc ức chế hoạt động của các chất trung gian gây viêm, chất tiền viêm. Ngoài ra, các loại trà thảo mộc như kim ngân hoa, cúc hoa, cam thảo, hạ khô thảo... còn chứa các chất chống oxy hóa mạnh, thu hẹp các gốc tự do, giúp làm giảm các tổn thương do quá trình oxy hóa gây ra; phòng chống nhiễm vi khuẩn, virus, chống nấm và dự phòng một số bệnh mạn tính không lây.

Hay như trà xanh, thức uống có từ ngàn xưa được nhiều người yêu thích. Hoạt chất EGCG có rất nhiều trong lá **trà xanh** và có vai trò của chất EGCG trong việc giảm căng thẳng, giúp tinh thần sảng khoái, tăng sức đề kháng, hỗ trợ ngăn ngừa nguy cơ ung thư, chống lão hóa, chống tăng cholesterol...

PV

Link bài viết: <https://nguoilambao.vn/public/nuoc-giai-nhiệt-chay-hàng-du-mọi-bước-vào-mua-nóng>