Ketahui 5 Manfaat Air Putih untuk Kesehatan

Air menjadi salah satu komponen penting dalam tubuh manusia, dimana tubuh kita 50%nya terdiri dari air yang perlu dicukupi setiap harinya. Banyak jenis minuman yang dapat dikonsumsi setiap harinya, mulai dari cairan isotonik maupun cairan berperisa untuk mencukupi asupan cairan harian. Akan tetapi, air putih menjadi pilihan terbaik untuk biotizen konsumsi dikarenakan bebas kalori dan gula yang tentunya lebih sehat bagi tubuh.

Selain untuk menjaga tubuh agar terhidrasi dan menghilangkan dahaga, air putih memiliki peran penting untuk menjaga kesehatan tubuh kita. Penting juga bagi biotizen untuk selalu mencukupi kebutuhan cairan tubuh dengan mengkonsumsi air putih sebanyak 8 gelas atau setara dengan 2 liter tiap harinya. Lantas, mengapa sih minum air putih sangat penting untuk jadi rutinitas? Simak 5 manfaat air putih untuk kesehatan berikut!

1. Mencegah Dehidrasi

Dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh dapat berbahaya bagi kinerja organ tubuh maupun fungsi tubuh. Kondisi yang banyak disepelekan ini dapat menyebabkan gangguan pada ginjal dan kejang yang fatal. Dengan minum air putih secara cukup, tubuh biotizen dapat terhindar dari beragam kondisi tersebut

2. Mempengaruhi Kinerja Otak

Kinerja otak yang optimal sangat didukung oleh tubuh yang tercukupi asupan cairannya. Riset menyatakan bahwa minum air putih secara cukup berdampak pada kinerja otak dapat lebih optimal, konsentrasi dan mood dapat lebih baik.

3. Menjaga Kesehatan Sendi dan Otot

Konsumsi air putih secara cukup dalam sehari memiliki manfaat baik bagi kelenturan dan kekuatan sendi serta otot. Dengan cukupnya asupan cairan, otot menjadi tidak kaku dan tubuh tidak cepat

lelah saat bergerak maupun beraktivitas.

4. Menjaga Kesehatan Pencernaan

Kesehatan pencernaan juga dipengaruhi oleh asupan cairan yang ada dalam tubuh. Kurangnya asupan dapat menyebabkan terganggunya fungsi cairan, seperti sembelit dan susah BAB. Minum air putih secara teratur tentu dapat mencegah hal tersebut.

5. Mencegah Penyakit Kardiovaskular

Tercukupinya cairan tubuh dapat mencegah biotizen dari penyakit kardiovaskular, seperti jantung, serangan jantung, dan stroke. Dengan konsumsi air putih yang rutin, biotizen dapat menjaga fungsi organ tubuh, memberikan efek relaksasi pada pembuluh darah yang pada akhirnya dapat menjaga tekanan darah pada taraf yang baik.

Nah biotizen, setelah menyimak 5 manfaat air putih bagi kesehatan tentunya kita menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga tubuh agar tercukupi cairannya sehingga kesehatan kita dapat terjaga. Untuk itu, yuk selalu konsumsi air putih 8 gelas atau 2 liter dalam sehari!

Referensi

Yankes.Kemenkes.2022.Manfaat Air Putih bagi Tubuh

Healthline.2022.Science-Based Health Benefits of Drinking Enough Water