

Apakah Minum Air Putih Berlebih Baik untuk Tubuh?

Tubuh kita sebagian besar terdiri dari cairan H₂O sehingga sangat penting bagi tubuh untuk memiliki kadar air yang cukup. Tubuh juga mengatur pengeluaran air untuk menjaga keseimbangan.

mandiri
inhealth

Manfaat air bagi tubuh

- 1 Memelihara Fungsi Ginjal
- 2 Menghindari Dehidrasi
- 3 Mengurangi Risiko Kanker Kandung Kemih
- 4 Memperlancar Pencernaan
- 5 Perawatan Kulit
- 6 Dapat Mengontrol Kalori

Rekomendasi asupan air untuk orang dewasa

Pria dewasa
13 GELAS
per hari/3liter

Wanita
9 GELAS
per hari/2liter



Apa yang terjadi jika kita minum berlebih?

“**Mengakibatkan** konsentrasi garam dalam darah berkurang dan terjadi pembengkakan pada sel-sel di seluruh organ tubuh yang membuat Anda sakit kepala dan lebih serius mengakibatkan gangguan otak, dan kesulitan bernapas.

“**Menyebabkan** keracunan air atau dikenal sebagai hiponatremia. Dalam kasus yang lebih serius keracunan air dapat menyebabkan kejang, koma, dan kematian.



“**Dapat membuat** ginjal Anda menjadi tidak mampu membuang kelebihan cairan sehingga air berkumpul di dalam tubuh. Oleh sebab itu, sering kali mengakibatkan mual, muntah, dan diare.

“**Menyebabkan** kadar elektrolit menjadi turun sehingga mengganggu keseimbangan. Jika kadar elektrolit rendah dapat menyebabkan sejumlah gejala termasuk kejang otot dan kram.

Dikutip dari berbagai sumber



Mandiri Inhealth



Mandiri Inhealth



Mandiri_Inhealth_



OTORITAS
JAUHA
KEUANGAN

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia
terdaftar dan diawasi oleh OJK