



Kemenkes
RS Mohammad Hoesin



MANFAAT AIR PUTIH BAGI TUBUH



**MINUM AIR PUTIH
AGAR TUBUH
TETAP SEGAR DAN
BUGAR.**





Kemenkes
RS Mohammad Hoesin



PENTINGNYA MENGKONSUMSI AIR PUTIH

Air merupakan sumber kehidupan bagi manusia. Di mana komponen utama dalam tubuh manusia lebih dari 50% terdiri dari air. Tanpa air manusia akan mengalami dehidrasi sehingga alangkah baiknya kalau kita mengkonsumsi air putih kurang lebih 8-9 gelas setiap hari atau setara 2000 ml/hari agar kebutuhan air dalam tubuh terpenuhi.





MANFAAT AIR PUTIH UNTUK TUBUH



1. Menyehatkan tubuh
2. Menyehatkan pencernaan dalam tubuh/ Melancarkan BAB
3. Mencegah peningkatan berat badan / mengatur lemak tubuh
4. Mencegah dehidrasi
5. Membantu menghilangkan racun dalam tubuh
6. Meningkatkan konsentrasi / daya ingat otak
7. Menjaga kesehatan jantung
8. Menjaga tekanan darah
9. Menjaga kesehatan tulang
10. Baik untuk perawatan kulit



Kemenkes
RS Mohammad Hoesin

CIRI-CIRI AIR PUTIH YANG SEHAT



1. Air tidak berbau
2. Air harus jernih karena air yang keruh biasanya air sudah tercemar oleh zat-zat yang berbahaya
3. Tidak memiliki rasa
4. Tidak ada kotoran
5. Tidak mengandung bakteri dan zat beracun



WAKTU YANG TEPAT UNTUK MINUM AIR PUTIH

1. Ketika bangun tidur
2. Sebelum dan sesudah makan (beri jeda)
3. Sebelum dan sesudah olahraga (beri jeda)
4. waktu sore
5. waktu malam/sebelum tidur





Kemenkes
RS Mohammad Hoesin



Yuk konsumsi air putih paling kurang lebih 8-9 gelas setiap hari atau setara 2000 ml/hari air setiap harinya, agar tubuh tetap segar dan bugar.

**TERIMA KASIH
PROMKES**

