

BAHAYA KEKURANGAN AIR !!!

AKIBAT KEKURANGAN AIR :

- ◆ Lemah Daya Ingatan
- ◆ Sukar Buat Kiraan
- ◆ Tekanan Darah Rendah
- ◆ Cepat Mengantuk
- ◆ Lesu Waktu Siang
- ◆ Sakit Belakang
- ◆ Dehidrasi
- ◆ Sakit Kepala
- ◆ Memperlahankan Kadar Metabolisma
- ◆ Meningkatkan Risiko Kanser Unsur, Pundi Kencing dan Payu Dara
- ◆ Menyukarkan Penyingkiran Bahan Toksik
- ◆ Akan Lebih Banyak Makan



INGAT!!

1. Cepat mengantuk di waktu siang bukan disebabkan tidak mendapat tidur yang lena tetapi disebabkan kekurangan air kerana tidak minum air putih dengan secukupnya.
2. Sebelum umur meningkat pastikan kita mengambil air putih dengan secukupnya kerana apabila tiba suatu tahap-(tua) tubuh tidak lagi memberi tindak balas untuk memberitahu badan kita kekurangan air
- 3, Minum **8 gelas= 1 liter** air putih sehari.
4. Badan kita kehilangan air bukan sahaja ketika melakukan aktiviti berat tetapi berlaku ketika kita menghembuskan nafas (hilang dalam bentuk wap), melalui air kencing, najis, peluh dan lain-lain.

