



Peneliti Mengungkap Cara Minum Air yang Benar untuk Manfaat Kesehatan yang Optimal

Description

Cara Minum Air yang Benar untuk Tetap Terhidrasi

Manfaat dari meminum air yang cukup, seperti menjaga tubuh tetap terhidrasi, mencegah sakit kepala, dan bahkan meningkatkan konsentrasi sudah tidak diragukan lagi. Namun, tahukah Anda bahwa ada cara yang benar untuk mengonsumsinya?

Pentingnya Terhidrasi dengan Benar

Paling penting untuk meningkatkan kesehatan tubuh adalah dengan minum air yang cukup, dengan Pedoman Makan Sehat merekomendasikan untuk meminum antara enam hingga delapan gelas sehari. Fakta menarik yang dibagikan oleh NHS adalah bahwa bukan hanya air yang diperhitungkan dalam target hidrasi Anda, tetapi “air, susu rendah lemak, dan minuman bebas gula, termasuk teh dan kopi, semuanya dihitung.” Mereka juga membagikan bahwa Anda harus minum cukup hingga “urin Anda berwarna kuning pucat yang jernih.”

Cara Minum yang Benar dan Manfaatnya

Menurut beberapa ahli kesehatan, cara kita saat ini meminum air salah, dan cara yang benar akan lebih bermanfaat bagi Anda. Jika Anda saat ini tidak minum air selama berjam-jam di kantor, kemudian dengan putus asa meneguk 500ml sekaligus, itu bukan cara terbaik untuk tetap terhidrasi.

– Demi Menjaga Tubuh Tetap Terhidrasi, Diibaratkan ‘Bunga, Bunga Tak Selalu Indah’- Ujar Seorang Ahli

Lindsay Baker, PhD, seorang ilmuwan utama senior di Gatorade Sports Science Institute menjelaskan bahwa “sebaiknya diminum sedikit-sedikit sepanjang hari.” Evan C. Johnson, PhD, seorang profesor di bidang fisiologi olahraga di University of Wyoming juga menambahkan bahwa minum banyak cairan sekaligus dapat menyebabkan ‘respons bolus’ yang pada akhirnya tidak memberikan manfaat dari minuman tersebut.

Tips NHS untuk Tetap Terhidrasi dengan Benar

1. Minum secara teratur sepanjang hari
2. Tukar minuman manis dengan minuman diet, bebas gula, atau tanpa tambahan gula
3. Batasi jus buah dan smoothies hingga maksimal satu gelas kecil (150ml) sehari
4. Periksa label gizi pada minuman – cari minuman dengan label warna hijau atau amber
5. Minum cairan ekstra jika Anda berkeringat dari aktivitas fisik atau jika Anda sedang sakit
6. Hindari minuman yang tinggi gula secara berlebihan
7. Batasi konsumsi kafein

Dengan mengikuti tips-tips di atas, Anda dapat memastikan bahwa Anda minum air dengan cara yang benar dan tetap terhidrasi dengan baik. Jangan lupa, kesehatan adalah hal penting, dan meminum air dengan benar dapat membantu Anda mencapai kesehatan yang optimal.

Ringkasan

Minum banyak air membantu Anda tetap terhidrasi, mencegah sakit kepala, dan bahkan dapat meningkatkan konsentrasi – tetapi tahukah Anda bahwa ada cara yang benar untuk mengonsumsinya? Menurut para ahli kesehatan, seringkali kita minum air dengan cara yang salah. Bagaimana cara yang benar untuk mengonsumsi air? Apakah Anda cenderung meneguk air dalam jumlah besar sekaligus atau lebih suka menyeruput sedikit demi sedikit sepanjang hari? Bagikan pendapat Anda! Apakah Anda sudah mencoba tips dari NHS untuk tetap terhidrasi? Jangan ragu untuk memberikan komentar dan pengalaman Anda di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)