



# 9 CARA Kekal Tubuh Hidrat *Selain Air*

Mungkin pendapat minum sekurang-kurang lapan gelas air kosong sehari sudah terbiasa didengar. Walau bagaimanapun untuk individu yang kurang gemar minum air kosong, sibuk dan terlupa untuk melengkapkan rutin minum air sekurang-kurangnya lapan gelas sehari, apa alternatif yang mereka ada bagi kekal hidrat?

**D**ehidrasi adalah kehilangan air dan garam daripada tubuh manusia. Tubuh manusia memerlukan air untuk mengekalkan darah dan cecair lain secukupnya bagi membolehkannya berfungsi dengan sempurna.

Di samping cecair, tubuh juga memerlukan bahan elektrolit yang terdiri daripada garam yang lazimnya ada di dalam darah, cecair tubuh yang lain dan sel. Berikut adalah pilihan lain yang ada dan boleh dilakukan bagi mengelakkan tubuh anda daripada dilanda masalah dehidrasi.

## 1 Air Kelapa

Air kelapa tanpa perisa dan pewarna tambahan adalah lebih berkhasiat dan

mengandungi elektrolit semulajadi yang diperlukan tubuh, namun tidak ramai menyedari kelebihannya. Pastikan anda minum air kelapa daripada buahnya sendiri untuk mendapatkan manfaatnya.

Sekiranya anda minum air kelapa yang telah ditambah pemanis, manfaat aslinya hilang dan apa yang anda dapat hanyalah rasa manis tambahan daripada gula.

## 2 Makan Buah-buahan Segar Tinggi Kandungan Air

Jika anda gemar menjadikan buah-buahan segar sebagai snek ataupun menjadikannya sebagai jus, teruskan mengamalkannya. Buah seperti tembikal, strawberi, tembikal susu dan juga limau adalah alternatif sihat buat anda.



### 3 Minum Susu

Satu kajian yang dilakukan oleh Universiti McMaster, Kanada mendapati susu adalah pilihan kedua terbaik selepas air kosong. Ia didapati efektif mengembalikan cairan pada tubuh terutamanya selepas melakukan olahraga ataupun terdedah kepada cuaca panas.

Susu mengandungi kandungan protein dan elektrolit yang membantu tubuh kembali terhidrasi. Selain itu susu juga kaya dengan vitamin dan mineral yang bermanfaat bagi mengembalikan tenaga kepada tubuh anda.

### 4 Makan Sayur-sayuran Yang Mengandungi Kandungan Air Tinggi

Selain susu, buah-buahan, sayur-sayuran tertentu juga mempunyai kandungan air yang tinggi. Contohnya seperti salad, timun, zucchini, saderi, tomato, kobis bunga dan juga lada benggala. Jadikan ia sebagai salad tambahan dalam menu harian anda.

### 5 Campurkan Air Putih Dengan Potongan Buah (*Infused Water*)

Jika ada diantara anda yang memang tidak menggemari rasa air kosong dan enggan minum air kosong. Tips ini mungkin boleh dipertimbangkan. Tambahkan potongan buah-buahan segar dan juga daun seperti pudina bagi memberi kelainan



rasa kepada air tersebut. Campurkan potongan buah seperti lemon, limau, strawberi bagi membuatkan anda cenderung untuk minum air kosong selepas ini.

### 6 Makan Makanan Berbentuk Cecair

Pilihan lain bagi menambah cecair dalam tubuh anda dengan menikmatinya dalam bentuk cecair. Contohnya sup sayur-sayuran, tambahkan lebih bahan-bahan yang mengandungi kandungan nutrisi yang tinggi seperti tomato, brokoli, saderi dan juga lobak. Selain kalorinya yang rendah, menu ini juga membantu anda kekal hidrasi dan mampu menurunkan berat badan anda. Menarik bukan?

### 7 Air Lemon

Lemon merupakan sumber alternatif yang boleh membantu menurunkan berat badan secara alami. Perah dua biji lemon ke dalam sebotol air sebelum tidur. Pagi keesokan harinya, minum air lemon tersebut. Sebaiknya air lemon ini diminum pada sebelah pagi bagi menyebar luaskan manfaatnya kepada tubuh.

### 8 Jus Lidah Buaya

Sifatnya yang mengandungi antioksidan asli membantu anda mendetoks tubuh dengan baik. Ia juga membantu anda mendapatkan kulit yang bersih dan bersinar.

Anda juga digalakkan mencampurkan isi lidah buaya yang telah dipotong kecil ke dalam sebekas air kosong. Manfaat yang terkandung di dalamnya dapat membantu anda hidrat dan lebih segar terutamanya selepas melibatkan diri dengan aktiviti olahraga.

### 9 Teh Herba

Pelbagai jenis teh organik seperti teh mawar, teh chamomile, teh hijau sesuai dijadikan minuman alternatif pencegah dehidrasi. Sifatnya yang kaya dengan manfaat dan menenangkan menjadikan teh herba juga boleh dijadikan pilihan bagi mereka yang kurang menggemari air kosong.



### Fakta Mengenai Pengambilan Air:

- Pengambilan dua gelas air setelah bangun tidur membantu mengaktifkan organ dalaman.
- Pengambilan satu gelas air 30 minit sebelum makan membantu penghadaman.
- Pengambilan satu gelas air sebelum mandi membantu menurunkan tekanan darah.
- Pengambilan satu gelas air sebelum tidur mengelak serangan angin ahmar dan serangan jantung.

Apabila tubuh dalam keadaan dehidrasi kronik, anda terdedah kepada risiko keletihan, hilang tenaga, sukar membuang air besar, kesukaran penghadaman, tekanan darah rendah atau tinggi, ulser perut, kesukaran pernafasan, ketidakseimbangan asid atau alkali, lebih berat tubuh dan obesiti, ekzema, lebih kolesterol, jangkitan air kencing, reumatisme dan penuaan.

Konklusinya, peka dan prihatin dengan pengambilan air dan alternatif sumber air lain dalam kehidupan harian anda bagi mengelakkan berlakunya dehidrasi. 