

## Manfaat Air Putih bagi Tubuh Tak Sekedar Menghilangkan Haus, Lho!



Minum air putih yang cukup merupakan bagian penting untuk mendukung kesehatan si Kecil. Karena minum air putih memang bukan sebatas untuk menangkal rasa haus saja. Ada banyak sekali manfaat air putih bagi tubuh anak dan juga orang dewasa. Yuk Bu, ketahui apa saja sih manfaat air putih bagi tubuh kita. Kemudian, Ibu dapat menjadikannya bahan diskusi dengan si Kecil untuk membantunya membentuk kebiasaan minum air putih yang cukup.

### 1. Menjaga kebutuhan cairan tubuh

60% dari tubuh manusia terdiri dari air, karena itu sudah tentu manfaat air putih bagi tubuh yang utama adalah untuk menjaga dan memenuhi kebutuhan cairan agar organ tubuh dapat bekerja secara optimal. Perlu diingat, tubuh kita akan mengeluarkan cairan selama alami, diantaranya melalui keringat, air mata, dan saat buang air. Tentunya tubuh kemudian memerlukan asupan cairan untuk mengganti cairan yang hilang tadi.

### 2. Menjaga suhu tubuh

Minum air putih yang cukup penting untuk menjaga suhu tubuh kita. Ketika kita berada di

suhu yang panas atau apabila kita sedang melakukan aktivitas fisik, tubuh akan mengeluarkan keringat untuk membantu menurunkan suhu tubuh. Nah, jika kita kurang minum air, maka tubuh suhu bisa menjadi naik.

### **3. Membantu kerja pencernaan**

Manfaat air putih bagi tubuh lainnya adalah untuk membantu kerja pencernaan dan mencegah konstipasi. Pertama, minum air akan membantu tubuh memecah makanan yang kita konsumsi dengan lebih mudah. Lalu, dalam proses pencernaan cairan akan memompa serat dan menjaga agar sistem pencernaan bekerja dengan baik. Selain itu, jika tubuh tidak mendapat cukup cairan, maka usus akan menarik air dari feses yang mengakibatkan konstipasi karena feses menjadi lebih keras.

### **4. Membantu penyerapan zat gizi**

Manfaat air putih bagi tubuh yang masih berhubungan dengan pencernaan adalah membantu penyerapan vitamin, mineral, dan zat gizi lainnya. Kemudian cairan juga membantu mengantarkan zat gizi tersebut ke seluruh tubuh untuk kemudian digunakan.

### **5. Membantu kerja ginjal**

Cairan tubuh akan membawa zat-zat yang tidak dibutuhkan tubuh. Yang paling beracun bagi tubuh adalah ureum, yaitu kotoran yang larut dalam air yang akan melalui ginjal dan kemudian dibuang dalam urin. Ginjal membutuhkan asupan cairan yang cukup untuk dapat bekerja membuang racun-racun tersebut.

### **6. Membantu kerja otak**

Manfaat air putih bagi tubuh juga termasuk membantu fungsi otak lho, Bu. Penelitian menyebutkan bahwa minum air yang cukup akan membantu meningkatkan kognitif, daya ingat dan kemampuan konsentrasi. Cairan memang dibutuhkan untuk mendukung aliran darah yang membawa oksigen ke otak kita.

### **7. Menjaga kesehatan jaringan tubuh, otot, dan persendian**

Minum air putih yang cukup akan membantu membentuk pelumas dan bantalan pada persendian dan jaringan tubuh. Otot, jika tidak mendapat cukup cairan dan elektrolit akan mengkerut yang dapat berakibat pegal-pegal atau kram.

Bu, masih ada banyak sekali manfaat air putih bagi tubuh anak, dan juga orang dewasa. Termasuk membantu menjaga mood dan meningkatkan energi. Karenanya, pastikan si Kecil selalu minum air putih yang cukup setiap hari, ya.

Sumber:

<https://www.healthline.com/nutrition/7-health-benefits-of-water#1.-Helps-maximize-physical-performance>

<https://www.webmd.com/diet/features/6-reasons-to-drink-water#1>

<https://www.healthline.com/health/food-nutrition/why-is-water-important#physical-activity>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/you-illuminated/201010/why-your-brain-needs-water>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/manfaat-air-putih-bagi-tubuh-tak-sekedar-menghilangkan-haus-lho.html>