

Manfaat Banyak Minum Air Putih bagi Daya Tahan Tubuh



Sebagian besar tubuh manusia terdiri dari air, maka tidak heran kita membutuhkan air agar tubuh dapat bekerja dengan baik. Salah satu **manfaat banyak minum air putih** adalah untuk membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Tahukah Ibu bagaimana hubungan antara banyak minum air putih dan daya tahan tubuh? Simak penjelasannya di bawah ini, yuk.

- Air membantu membawa oksigen ke sel-sel tubuh yang akan membantu fungsi tubuh, termasuk fungsi imunitas.
- Minum air putih yang banyak akan memastikan darah membawa banyak oksigen yang kemudian didistribusikan ke sel-sel di seluruh tubuh kita.
- Tubuh yang mendapat oksigen cukup akan bekerja dengan baik dan daya tahan tubuh bekerja secara optimal apabila organ tubuh bekerja dengan baik pula.
- **Manfaat banyak minum air putih** salah satunya adalah membantu penyerapan nutrisi yang dibutuhkan untuk membangun kekebalan tubuh.
- Pada saat yang sama, air yang kita minum juga akan membantu membuang racun yang ada di dalam tubuh sehingga tidak menumpuk dan mengganggu daya tahan tubuh.
- **Manfaat banyak minum air** juga meliputi proses pencernaan makanan dan menjaga kesehatan pencernaan. Pencernaan yang sehat adalah salah satu faktor penting agar daya tahan tubuh baik.
- Minum air yang banyak akan membantu produksi air liur dan cairan pada organ

tubuh seperti mulut, hidung, dan mata yang dibutuhkan untuk mencegah masuknya bakteri, parasite, dan kotoran penyebab infeksi.

Tahukah Ibu, ada satu manfaat air dalam menjaga daya tahan tubuh, namun tanpa perlu mengonsumsi air tersebut. Yaitu dengan menggunakan air sebagai alat pembersih untuk menjauhkan tubuh dari kuman dan kotoran.

Sumber:

<https://www.fitday.com/fitness-articles/nutrition/healthy-eating/5-immune-system-benefits-of-drinking-water.html>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/290814#benefits>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5904695/>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/manfaat-banyak-minum-air-putih-bagi-daya-tahan-tubuh.html>