Mitos atau Fakta? Seberapa Penting Minum 2 Liter Air Setiap Hari untuk Kesehatan Anda

Prolite – Minum 2 liter air tiap harinya sangat penting karena tubuh manusia memerlukan cairan untuk menjaga fungsi organ, menjauhkan dehidrasi, mengatur suhu tubuh, dan mendukung proses metabolisme yang optimal.

Rekomendasi untuk minum minimal 2 liter air per hari didasarkan pada kebutuhan tubuh manusia untuk menjaga keseimbangan cairan, mendukung fungsi organ, dan mencegah dehidrasi.

Ilustrasi minum air setelah berolahraga – Freepik

Jumlah air minum yang butuh setiap orang itu berbeda, tergantung pada faktor seperti:

Baca Juga:Toy Story 5 Berhasil Mematahkan Kutukan Sekuel, Kritikus Sebut Film Ini

Nyaris Sempurna!

1. Berat Badan

Orang dengan berat badan lebih tinggi mungkin memerlukan lebih banyak air untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh.

2. Aktivitas Fisik

Baca Juga:Memahami Tekanan Akademik pada Remaja di Era Kompetisi

Orang yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik intens memerlukan lebih banyak cairan untuk menggantikan yang hilang melalui keringat dan memelihara fungsi tubuh yang optimal.

Baca Selanjutnya
Ketahui Risiko Dehidrasi : Penyebab, Tanda-tanda, dan Konsekuensinya