



Hai,  
saya adalah air.

# Pengetahuan Hangat tentang Nutrien

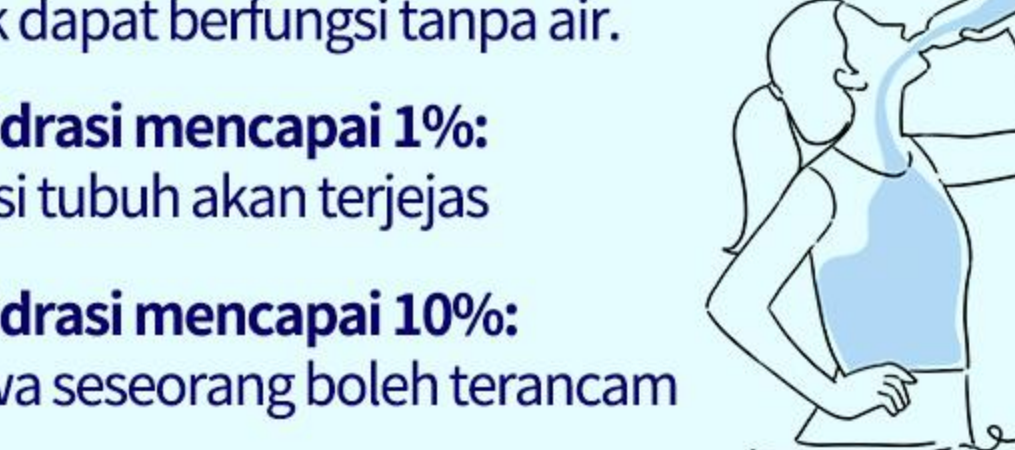
## Hidrasi Sihat: Prinsip Utama dalam Pengambilan Air



Mengapa tubuh  
kita begitu bergantung  
pada air?

### ☉Sumber kehidupan

Kira-kira 70% daripada tubuh kita terdiri daripada air. Organ-organ penting seperti otak, paru-paru, dan jantung mengandungi sekitar 80% air, sementara plasma darah pula mengandungi sehingga 92% air.



### ☉Fungsi fisiologi

Dalam badan anda, daripada komposisi sel hingga pengawalan suhu badan dan semua proses metabolisme, semuanya tidak dapat berfungsi tanpa air.

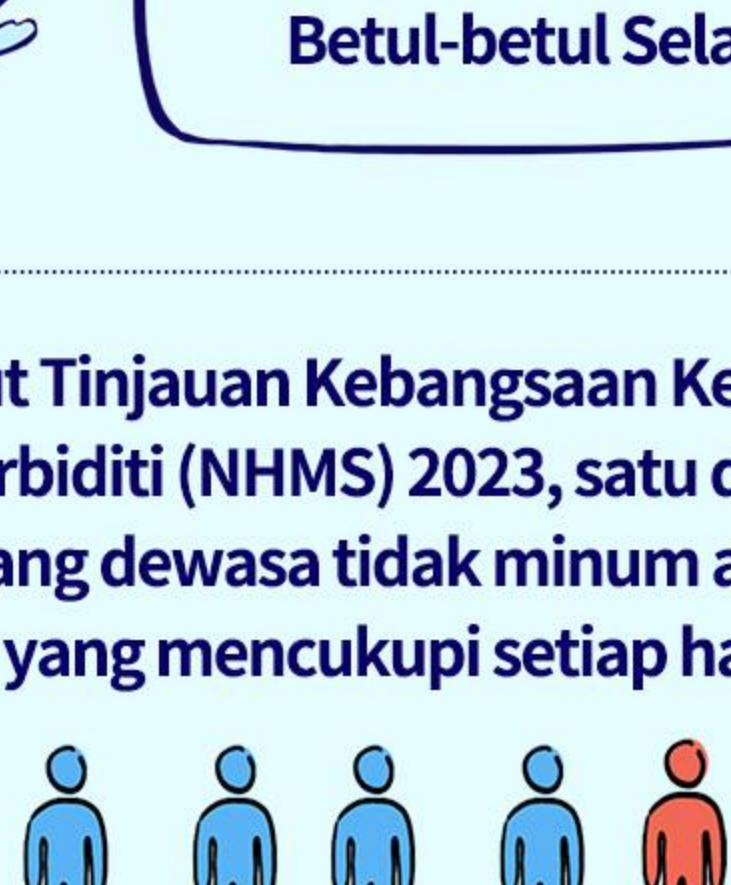
**Dehidrasi mencapai 1%:**  
fungsi tubuh akan terjejas

**Dehidrasi mencapai 10%:**  
nyawa seseorang boleh terancam



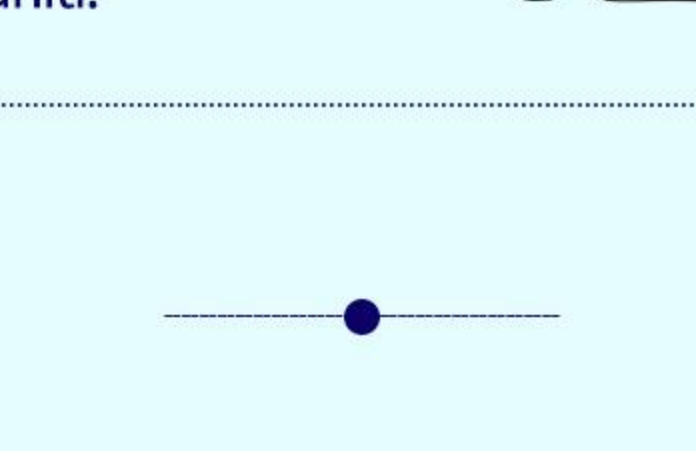
### ☉Kesihatan usus

Air memainkan peranan penting dalam pencernaan makanan, meningkatkan penyerapan nutrien, mencegah sembelit, dan menyokong pengurusan berat badan.



Krisis Air Global:  
Adakah Air Anda  
Betul-betul Selamat?

Menurut Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2023, satu daripada lima orang dewasa tidak minum air kosong yang mencukupi setiap hari.



Menurut statistik Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), 80% penyakit di negara membangun berkait rapat dengan kualiti air yang buruk serta isu-isu berkaitan air yang lain.

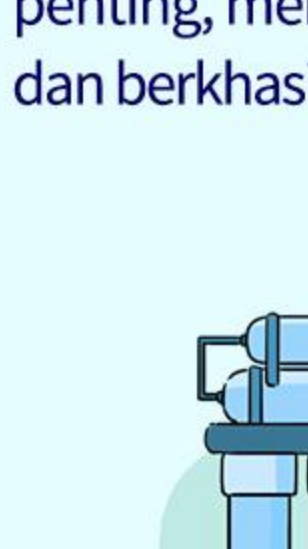
### Pencemaran sungai:

Sungai-sungai di Malaysia telah mengalami pencemaran yang teruk. Ini menyebabkan penurunan kualiti air minuman. Air sungai mungkin mengandungi bahan berbahaya seperti logam berat, sebatian arsenik, sianida, nitrit, dan pencemar organik.



### Masalah Air Tulen:

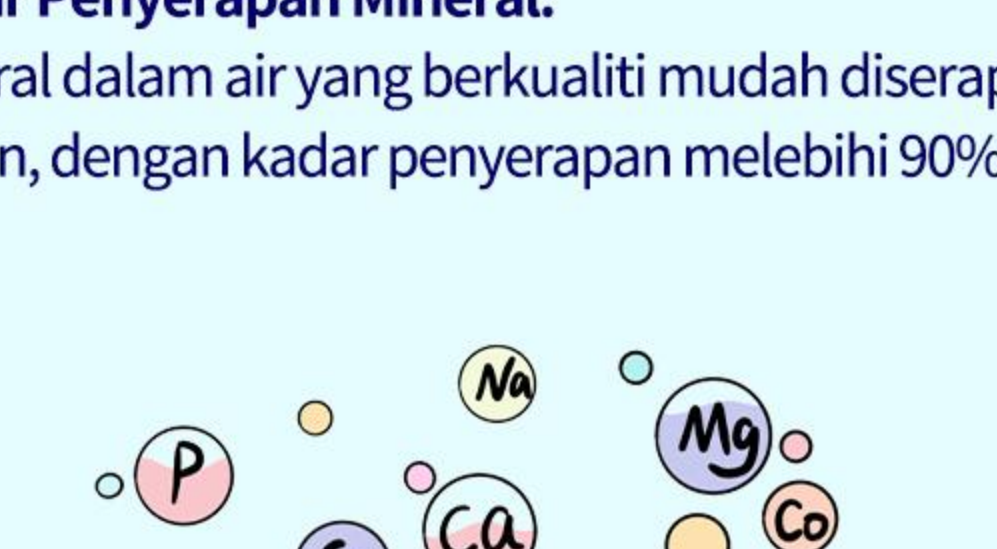
Walaupun air tulen berkesan dalam menghapuskan bahan berbahaya, ia juga menghilangkan mineral penting. Kekurangan mineral ini boleh menyebabkan masalah seperti kekurangan nutrien, osteoporosis, dan penurunan sistem imuniti.



Panduan Bijak untuk  
Pengambilan Air Minuman  
yang Lebih Sihat

### ★Tips Memilih Penapis Air:

Pilih penapis yang bukan sahaja menghapuskan bahan pencemar tetapi juga mengekalkan mineral penting, memastikan air minuman anda kekal bersih dan berkhasiat.



### ★Kriteria untuk Air yang Berkualiti dan Sihat:

#### Selamat:

Tanpa bahan berbahaya.

#### Kandungan Mineral:

Air adalah sumber utama mineral. Kandungan mineral dalam air minuman boleh mencapai sehingga 20%, termasuk kalsium, magnesium, dan lain-lain.

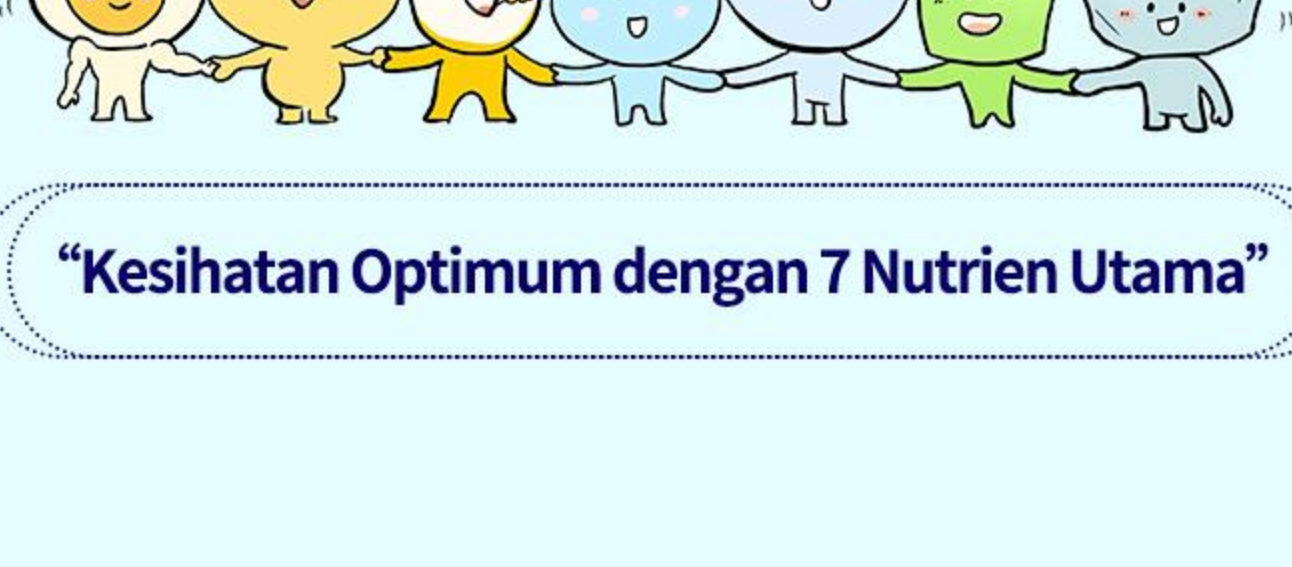
#### Kadar Penyerapan Mineral:

Mineral dalam air yang berkualiti mudah diserap oleh badan, dengan kadar penyerapan melebihi 90%.



### ★Pengambilan Air Harian

Setiap orang disarankan untuk meminum sekurang-kurangnya 6-8 gelas (250 ml setiap gelas) air kosong setiap hari. Pastikan anda sentiasa minum air secara berkala, walaupun tidak berasa dahaga.



“Kesihatan Optimum dengan 7 Nutrien Utama”