View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk
brought to you by CORE
provided by Commonrepo UM

BULETIN DIET

EDISI:
APR 2016

JOM MINUM AIR KOSONG!

Air adalah komponen utama dalam badan manusia. Air minuman boleh didapati sama ada dalam bentuk air kosong, air berperisa, jus buah atau sup. Namun begitu, lebih digalakkan untuk minum air kosong berbanding pilihan yang lain.

Panduan Diet Malaysia 2010 menyarankan untuk

Minum 6 hingga 8 gelas air kosong setiap hari.

* Pastikan air sentiasa ada setiap masa
* Minum walaupun tidak haus
* Tingkatkan pengambilan air apabila melakukan aktiviti fizikal dan ketika cuaca panas

Cadangan untuk mencapai saranan sehari

KEAJAIBAN AIR KOSONG

* Penting untuk fungsi fisiologi dalam tubuh
* Mengelakkan dehidrasi / strok haba
* Membantu mengawal suhu badan
* Meningkatkan kadar metabolism tubuh
* Menurunkan berat badan
* Kesihatan dan kecantikan kulit
* Membantu sistem perkumuhan dan masalah sembelit

DISEDIAKAN OLEH: SUHAILI BT. SUBOH (PEGAWAI DIETETIK)
JABATAN PERUBATAN KEMASYARAKATAN & PENCEGAHAN, FAKULTI PERUBATAN, UNIVERSITI MALAYA