

SIRI PROMOSI PEMAKANAN SIHAT DI SEKOLAH: SEGARKAN DIRI DENGAN AIR KOSONG

Adakah anda tahu kepentingan minum air kosong? Berapa banyak anda perlu minum? Adakah anda pasti anak anda mengambil air kosong mencukupi pada setiap hari? Kepentingan minum 6 hingga ke 8 gelas setiap hari adalah perlu bagi fungsi fisiologi dalam badan, mengawal suhu tubuh dan perkumuhan. Selain itu, air kosong juga dapat melindungi organ dan tisu dalam badan manusia.

Malah, pengambilan air kosong yang secukupnya dapat mengelakkan anak anda daripada **dehidrasi**. Dehidrasi boleh menyebabkan gangguan pada sistem kognitif, melemahkan fungsi kardiovaskular, mengurangkan keupayaan untuk melakukan aktiviti harian dan mengganggu sistem kawalan suhu badan.

Dehidrasi bermaksud gangguan keseimbangan cairan atau air dalam tubuh.

Kebiasaannya anak anda akan mudah berpeluh akibat daripada aktiviti yang mereka lakukan seperti bermain dan berlari. Oleh itu, kandungan air dalam badan yang mencukupi diperlukan untuk membantu sistem perkumuhan (pengeluaran bahan buangan daripada badan dengan berkesan). Sekiranya, anak anda mengalami kekurangan air, buah pinggangnya terpaksa bekerja lebih keras untuk menapis bahan toksik dan lama-kelamaan boleh menyebabkan kerosakan buah pinggang.

Tips untuk meningkatkan pengambilan air kosong:

- i. Kawal anak anda daripada pengambilan minuman bergula dan berkarbonat bagi mengelakkan penambahan kalori yang tidak perlu.
- ii. Galakkan anak anda untuk minum air kosong dengan banyak.
- iii. Pastikan air kosong sentiasa tersedia dan mudah untuk diambil di rumah.
- iv. Bekalkan air kosong ke sekolah.
- v. Sediakan jadual minum air dan berikan kepada anak anda supaya mereka tidak lupa untuk minum air.
- vi. Jadi contoh kepada anak anda dengan membawa botol air ke tempat kerja.
- vii. Anak-anak mesti diperingatkan untuk minum air kosong walaupun tidak merasa dahaga.



Disediakan oleh:

Nurul Hidayah Hassim

Pegawai Penyelidik

Bahagian Pemakanan

Kementerian Kesihatan Malaysia

