

KEPENTINGAN AIR BERFUNGSI

Kunci untuk awet muda



Air amat penting untuk kesihatan seseorang. Tanpa air seseorang boleh mati dalam tempoh tiga hari. Dalam kehidupan kita sekarang air juga amat penting untuk mengekalkan kecantikan kulit. Kajian menunjukkan semasa muda jumlah air dalam badan seseorang adalah lebih tinggi berbanding dengan usia tua. Semakin manusia tua, maka kandungan air di dalam tubuh manusia semakin berkurangan.

Air terbaik yang patut kita minum selalu ialah air yang akan membantu kita menjaga kesihatan dengan baik. Air yang sihat serta boleh mengekalkan kesihatan dipanggil sebagai air berfungsi. Maksud air berfungsi ialah air yang boleh memberikan kesan kesihatan yang positif.

Fungsi utama air dalam tubuh manusia adalah sebagai pelarut, pelincir, pengangkutan zat nutrisi makanan, perkumuhan, mengawal suhu badan dan medium tindakan metabolisme sel-sel. Secara umumnya, air berfungsi ialah air yang akan membantu dalam proses biologi tubuh manusia.

Contoh air berfungsi ialah air dengan kandungan mineral yang secukupnya dan biasanya mempunyai pH yang lebih berkalkali. Dengan mengambil kira faktor kandungan mineral ini, maka air yang baik untuk kesihatan ialah air mineral asli. Air membekalkan sumber mineral terbaik kepada tubuh manusia. Garam mineral seperti kalsium, magnesium, kalium, kromium, selenium, natrium, zink dan sebagainya amat penting untuk fungsi metabolisme tubuh manusia yang normal.

KECANTIKAN KULIT WAJAH

Masyarakat kita selalu menumpukan perhatian kepada pelbagai produk kosmetik dan penjagaan kulit untuk menjaga kecantikan kulit serta kelihatan awet muda. Hakikatnya, air adalah di antara faktor utama untuk seseorang mengekalkan kecantikan kulit dan wajah.

Semakin seseorang meningkat usia selalunya kita agak malas untuk minum air yang secukupnya kerana faktor kesibukan



DR NORMAN MOHD NORAWI
MBBS, MSC(UCSI), FAGE

Pengamal Perubatan Am
Pengkhususan Perubatan
Anti Penuaan dan Nutrisi



Secara umumnya, air berfungsi ialah air yang akan membantu dalam proses biologi tubuh manusia."

kerja, di samping tidak mahu selalu ke tandas kerana bekerja dalam suasana sejuk dengan penyaman udara.

Dalam keadaan bilik berhawa dingin, seseorang akan mendapat masalah kulit kering dan perlu mengekalkan hidrasi yang secukupnya. Kulit yang kering boleh menyebabkan masalah kedutan wajah yang lebih ketara. Perkara ini lebih biasa berlaku di kalangan wanita dan ironinya wanita jugalah yang selalunya ingin mengekalkan kecantikan mereka.

Wajah yang cantik memberi refleksi kepada kesihatan dalaman yang baik. Ini sepatutnya menjadi matlamat kita dalam kehidupan. Jika kita mendapat penyakit kronik, secara umumnya wajah seseorang akan kelihatan lebih tua pada usianya, selain kurang kecantikan dan seri pada wajah.

TIMBUL MASALAH KESIHATAN

Kita kurang membuat pertimbangan kesihatan apabila kita minum air. Kita lebih mudah memilih minuman yang berperisa dan bergula apabila kita minum seperti teh tarik, kopi susu, sirap, kordial, jus dan air bergas. Sesetengah orang tidak suka minum

Air berfungsi penting dalam membantu proses biologi tubuh badan seorang manusia.

air kosong, air putih atau air mineral dalam kehidupan seharian mereka.

Biasanya air berkarbonat, minuman jus buah dan minuman botol mengandungi kandungan gula yang sangat tinggi dan menjadi minuman harian kebanyakan kita hari ini. Air ini adalah tidak sihat untuk kesihatan kerana ia boleh menyebabkan pelbagai jenis penyakit seperti kencing manis, sakit jantung, kegemukan dan sebagainya. Minum air jenis ini akan menyebabkan seseorang hilang keremajaan kulit lebih awal.

Minuman 'bertenaga' yang banyak dijual di pasaran juga tidak sihat jika diambil secara kerap kerana kandungan glukosa yang tinggi, di samping kandungan kafeinnya juga. Lebih malang lagi, jika minuman ini diambil tanpa bersenam atau melakukan apa-apa aktiviti sukan. Ia akan menyebabkan masalah kesihatan yang buruk di kemudian hari.

Minum terlalu banyak jus buah-buahan yang dijual di pasaran juga tidak sihat kerana kandungan gula fruktosa yang tinggi tanpa kebaikan serat yang terdapat dalam buah-buahan tersebut. Tabiat sebegini akan menyebabkan masalah hati berlemak, kolesterol tinggi, kegemukan dan diabetes dalam jangka masa yang panjang.

MINUMAN YANG SIHAT

Kita boleh minum air limau yang masam atau air yang dicampurkan dengan



Kopi merupakan minum yang baik untuk kesihatan kerana kandungan antioksidannya selagi ia diambil secara sederhana dan tidak berlebihan.

cuka buah sebagai minuman kesihatan, cuma pastikan yang ia tiada gula. Gunakan pemanis gantian seperti stevia jika perlu. Minum air mineral juga adalah lebih baik dan menyihatkan. Air mineral yang baik

biasanya mempunyai sifat alkali yang rendah. Jangan minum air tapisan jenis osmosis berbalik kerana kandungan mineral yang sangat rendah.

Air minuman harian seperti teh dan kopi adalah baik untuk kesihatan kerana kandungan antioksidannya selagi diambil secara sederhana dan tidak berlebihan. Masalah utama ialah kandungan gula yang berlebihan dalam minuman ini apabila dijadikan teh tarik atau kopi susu kerana ia mengandungi gula yang sangat tinggi.

Lebih teruk lagi, minuman teh tarik menggunakan susu krimer yang juga mengandungi asid lemak trans yang boleh merosakkan kesihatan. Begitu juga dengan pelbagai minuman 3 dalam 1 yang banyak dijual di pasaran. Apabila kesihatan terganggu, maka seri wajah dan kecantikan kulit juga menjadi semakin pudar.

Oleh itu, minumlah air yang menyihatkan secukupnya setiap hari sekurangnya-kurangnya lapan gelas. Dengan cara ini ia dapat membantu anda mengekalkan kecantikan dan seri wajah secara semula jadi.



NANO SUGAR ADVANCE

Pemanis Ekstrak Tebu Pengganti Gula Putih

- Rasa manis seperti gula
- Rendah Kalori • Rendah Karbohidrat
- Tahan Lama • Stabil di suhu panas
- Sesuai untuk semua Minuman & Masakan

5 kali ganda manis

500gm Nano Sugar
bersamaan
2.5kg Gula Biasa

Nano Sugar Advance = Gula Biasa

80%
RENDAH
KALORI



PENGEDAR DIPERLUKAN



1-700-816-533



012-396 5933 / 012-392 5933



/RealP3Sweetener