

Tanda tubuh kurang air

Mengantuk, letih waktu siang, pernafasan pendek, sakit perut, kebas dan risau tanpa sebab

>>Oleh NORLAILA HAMIMA
JAMALUDDIN

norlaila@hmetro.com.my

ANTARA saranan asas yang sering diberikan pakar perubatan dan pemakanan ialah minum banyak air iaitu sekurang-kurangnya lapan hingga 10 gelas atau dua liter sehari untuk mengekal dan meningkatkan kesihatan.

Bagaimanapun, untuk minum air sebanyak itu bukan mudah kerana ia bermakna kita kerap berulang ke tandas dan bagi sesetengah orang, terutama yang berumur, ia sungguh menyusahkan dan dianggap masalah atau gangguan.

Malah, ada orang bimbang mereka mengalami masalah kesihatan tertentu jika kerap buang air kecil. Pada kebiasaannya, pundi kencing dikosongkan setiap empat jam. Jadi buang air kecil enam hingga tujuh kali sehari adalah perkara normal bagi individu sihat yang minum air secukupnya.

Pundi kencing bertindak sebagai tempat menyimpan air kencing dan boleh mengembang untuk menam-

utama keletihan pada waktu siang yang boleh menyebabkan pernafasan menjadi pendek, sakit perut, kebas dan risau tanpa sebab munasabah.

Mengantuk selepas makan tengah hari adalah petanda penting badan kita kekurangan air. Air diperlukan untuk proses pencernaan dan metabolisme makanan. Untuk menjalankan proses ini, badan mengambil air daripada sel badan (termasuk darah).

Oleh kerana air membitkan dua komponen iaitu dua molekul hidrogen dan satu molekul oksigen (H₂O); apabila ia digunakan untuk proses pencernaan, bekalan oksigen ke otak berkurangan. Ini sebabnya kita berasa mengantuk, letih dan sukar menumpukan perhatian kepada kerja selepas makan.

“Air penting untuk melarutkan hasil sampingan metabolisme seperti asid urik dan urea yang diangkut oleh darah ke buah pinggang. Air mencukupi diperlukan untuk mengeluarkan bahan buangan ini dari badan dengan berkesan kerana keku-

KURANG AIR...
kadang-kala kita
mengantuk selepas
makan tengah hari.



Kekurangan air menyebabkan bahan buangan yang perlu dikeluarkan dari badan terkumpul dan lama kelamaan boleh mengakibatkan masalah kesihatan, contohnya pembentukan batu karang”



pung sehingga 350 hingga 550 militer air kencing.

Kita biasanya terasa hendak buang air kecil apabila kandungan pundi kencing lebih kurang 200 mililiter, tetapi kapasiti normal ialah sekitar 400 mililiter. Yang tidak normal ialah jika anda kerap bangun malam untuk buang air kecil.

Kerap buang air kecil pada siang adalah perkara baik kerana ia proses semula jadi untuk menyingkirkan sisa toksik dan bahan buangan dari badan.

Minum air sekurang-kurangnya lima gelas sehari boleh mengurangkan risiko kanser usus sebanyak 45 peratus, kanser payudara (79 peratus) dan kanser pundi kencing (50 peratus).

Walaupun tahu kepentingan dan manfaat air, tidak ramai sanggup berulang alik ke tandas. Mereka bukan saja minum sedikit, tetapi turut mengelak makanan yang mengandungi banyak air. Sumber air kita datang daripada minuman (47 peratus), makanan (39 peratus) dan proses metabolisme di dalam sel (14 peratus).

Menurut Pakar Air Bertauliah Persatuan Kualiti Air (WQA), Michael Long, kekurangan air adalah punca

rangan air memaksa buah pinggang bekerja lebih keras untuk menapis bahan toksik dan lama kelamaan ia boleh menyebabkan kerosakan organ penting ini.

“Air juga diperlukan untuk menjadi pelincir kepada pergerakan sendi dan kajian menunjukkan pengambilan lapan hingga 10 gelas air sehari boleh mengurangkan kesakitan sendi pada 80 peratus pesakit arthritis.

“Air turut menjadi bahan asas paling utama untuk aktiviti enzim dan kawalan suhu badan; membolehkan darah menghantar oksigen dan nutrien kepada sel di seluruh badan. Kekurangan air menjejaskan semua proses ini dan khasiat makanan mungkin tidak dapat diagihkan dengan baik ke seluruh badan,” katanya pada prapelancongan Ekspo Pendidikan Air Tulin anjuran Elken Sdn Bhd.

Badan kita membabitkan 70 peratus air dan jika air ini bersih, sel badan jadi lebih segar dan kuat. Air bersih boleh merangsang sistem pertahanan badan, metabolisme sel dan mengurangkan risiko sel menjadi tidak normal, mencegah bahan toksik daripada merebak ke sel lain dan merendahkan peluang mendapat jangkitan.

Air untuk buang lemak

Bagi individu yang mahu mengurangkan berat badan, minum banyak air kosong antara jalan terbaik. Air elemen penting untuk membantu meningkatkan metabolisme badan dan mempercepatkan proses pembuangan lemak. Untuk kekal sihat dan bertenaga, setiap orang perlu minum sekurang-kurangnya lapan hingga 10 gelas air kosong sehari.

Masalahnya ramai orang keliru antara isyarat ‘lapar’ atau ‘dahaga’. Kekeliruan ini menyebabkan ada orang mencari makanan setiap kali satu daripada isyarat ini diterima otak.

Akibatnya berat badan bertambah tanpa disedari. Masalah ini lebih ketara di kalangan orang tua kerana deria rasa mereka menjadi kurang sensitif. Tidak hairan jika ramai orang tua mengalami masalah kekurangan air dalam badan.

Bagi individu yang turut mengalami kekeliruan ini, langkah terbaik ialah minum air setiap kali terasa lapar. Kajian menunjukkan segelas air kosong boleh menghilangkan kelaparan di tengah malam dan berita baiknya, air tidak mengandungi kalori. Jadi isu pengumpulan tenaga berlebihan yang akhirnya disimpan sebagai lemak tidak timbul.

Untuk kesan lebih cepat, pakar pemakanan menyarankan supaya minum setiap kali sebelum makan. Air membuatkan kita terasa cepat kenyang dan ini secara tidak langsung dapat mengelak kita makan banyak.

Pun begitu, jangan sampai tidak makan kerana badan kita sangat bijak. Jika kekurangan makanan, ia merendahkan tahap metabolisme untuk menjimatkan pembakaran tenaga.

Malangnya, tahap metabolisme rendah sukar ditingkatkan semula. Ia kekal bagi

tempoh lama dan tidak meningkat walaupun tabiat makan kembali seperti biasa. Hasilnya, tenaga yang tidak dibakar daripada makanan disimpan sebagai lemak dan akhirnya membuat kita bertambah gemuk.

Ingat, air yang perlu diambil ialah air kosong. Minuman manis mengandungi kalori kosong iaitu yang tidak diperlukan badan. Apabila disuruh minum sehingga dua liter sehari, timbul keseimbangan berlaku kesan sampingan terlalu banyak air. Ada yang mendakwa ia menyebabkan perut berasa kembung.

Long berkata, satu-satunya kesan sampingan yang dialami ialah kerap berulang ke tandas dan ia dianggap perkara baik. Secara umumnya kita tidak akan mengalami masalah ‘terlalu banyak air’ kerana badan secara automatik mengeluarkan air berlebihan.

Yang lebih kerap berlaku

KANDUNGAN AIR DALAM BADAN MANUSIA

Organ	Jumlah (peratus)
Darah	90 %
Hati	86 %
Paru-paru	86 %
Buah pinggang	83 %
Otak	80 %
Jantung	75 %
Otot	75 %
Saraf	75 %
Kulit	70 %
Tulang	22 %

ialah kekurangan air (dehidrasi). Ramai orang tidak sedar mereka mengalami kekurangan air yang kronik. Antara contoh kekurangan air yang kronik ialah apabila anda hanya pergi tandas satu atau dua kali sehari, berasa dahaga, kulit menjadi kering dan mengalami masalah retensi atau tegasan air.

“Retensi air yang menyebabkan perut terasa kembung atau kaki nampak bengkak adalah tanda kekurangan air, bukan sebab terlalu banyak air. Kita berasa kembung kerana badan cuba mengekalkan keseimbangan

Bagaimana bahan ini boleh masuk ke dalam air yang kita minum? Bumi adalah satu sistem tertutup dan air yang ada di atas bumi wujud sejak zaman dulu kala lagi. Bahkan ia adalah air yang sama diminum oleh dinasour!

Dunia kita sangat kecil dan tanpa disedari semua orang di dunia berkongsi sumber air sama. Air yang dianggap kotor di Sungai Ganges di India mungkin tersejat menjadi titisan air di awan yang kemudian turun sebagai hujan di tempat anda! Jadi ini sebabnya kita perlu sama-sama



Usah risau jika anda perlu selalu ke tandas kerana ia antara cara meningkatkan kepekaan fikiran”

>Michael Long
Pakar Air Bertauliah WQA

peluang untuk membersihkan dan menyingkir bahan toksik berbahaya daripada terkumpul di dalam badan dengan minum air tulen. Air bersih boleh meningkatkan daya ketahanan badan dan membuatkan kita berasa lebih segar.

Ada yang mempersoalkan jika minum air tulen, kita tidak akan mendapat garam galian. Menurut Long, garam galian yang diperlukan badan adalah garam galian organik dan ia datang daripada makanan. Garam galian yang ada dalam air bu-

kan organik dan tidak boleh diserap badan. Jadi persoalan kekurangan garam galian daripada air tidak timbul kerana kandungannya terlalu kecil; lagipun semua garam galian itu ada dalam makanan.

Pun begitu, minum air tulen saja tidak dapat menjamin tahap kesihatan anda bertambah baik kerana ia bergantung kepada empat faktor iaitu pemilihan makanan, minuman, senaman dan kerohanian. Ini yang dipanggil penjagaan kesihatan secara holistik dan seseorang

tidak mungkin hidup sejahtera jika empat faktor berkenaan tidak seimbang.

Bagi meningkatkan kesedaran kepentingan penjagaan sumber air, anda boleh membawa anak mengunungi ekspo pendidikan di Pusat Konvensyen Elken, Jalan Klang Lama, bermula hari ini (23 Mei) hingga 16 Ogos depan yang dibuka setiap hari dari jam 2 petang hingga 8 malam (Isnin hingga Jumat) dan jam 10 pagi hingga 6 petang (Sabtu dan Ahad). Untuk keterangan lanjut sila layari www.whatsH2O.com.

mengekalkan keseimbangan garam galian. Cara untuk atasi masalah ini ialah dengan minum air secukupnya iaitu antara lapan hingga 10 gelas sehari. Anda akan dapat lihat perubahan positif secara perlahan-lahan.

"Kekurangan air menyebabkan bahan buangan yang perlu dikeluarkan dari badan terkumpul dan lama kelamaan boleh mengakibatkan masalah kesihatan, contohnya pembentukan batu karang. Kehilangan hanya dua peratus air boleh menyebabkan otak kurang cerdas, ingatan jangka pendek menjadi kabur, sukar mengira dan menumpukan perhatian ketika membaca.

"Jadi usah risau jika anda perlu selalu ke tandas kerana ia antara cara meningkatkan kepekaan fikiran, khususnya bagi individu yang banyak duduk ketika bekerja.

"Banyak kajian menyarankan kita berhenti rehat setiap satu atau satu setengah jam. Pergi ke tandas boleh dianggap sebagai 'rehat' yang bukan saja baik untuk membersihkan badan, tetapi mampu meningkatkan kemampuan fikiran," katanya.

Badan kehilangan air melalui:

> Pernafasan (1 gelas air — 14 peratus)

> Air kencing (5 1/2 gelas air atau 50 peratus)

> Peluh (2 gelas air — 34 peratus)

> Najis (1/2 gelas air — dua peratus)

Ini sebabnya pakar kesihatan menyarankan kita minum sekurang-kurangnya lapan hingga 10 gelas atau kira-kira dua liter air sehari.

Air tulen

Air paip di negara kita dikelaskan sebagai air yang selamat. Ia bermakna ia boleh diminum terus tanpa perlu dimasak kerana dirawat dengan klorin yang membunuh bakteria dan virus.

Bagaimanapun, rawatan yang ada tidak dapat menyingkir bahan terlarut seperti bahan kimia, sama ada racun serangga, rumpai, cat dan ubat farmaseutikal, termasuk ubat penenang, jan-tung dan hormon seks.

ma menjaga kebersihan sungai dan semua punca air di negara kita supaya tidak tercemar.

Sedihnya, kajian menunjukkan sungai di Asia paling tercemar di dunia; mengandungi tiga kali ganda sisa manusia dan paras plumbumnya 20 kali lebih banyak berbanding sungai di negara maju (perindustrian).

Penyakit akibat air tercemar mudah merebak dan separuh daripada jumlah katil hospital di seluruh dunia diduduki pesakit yang mengalami penyakit bawaan air. Dalam tempoh 10 tahun kebelakangan ini cirit-birit membunuh ramai kanak-kanak yang melebihi jumlah kematian akibat Perang Dunia Kedua!

"Kandungan nitrat tinggi dalam air menyebabkan bayi baru lahir mengalami Sindrom Bayi Biru; yang mengurangkan kemampuan darah membawa oksigen. Bahan kimia arsenik pula dikaitkan dengan penyakit kanser paru-paru.

"Penapisan dan pengklorinan tidak dapat menyahkan arsenik daripada air. Malah, ada kajian menunjukkan mendidihkan air boleh meningkatkan kandungan arsenik dalam air masak.

"Justeru, mendidihkan air dianggap tidak mencukupi untuk dijadikan benteng mencegah penyakit. Badan memerlukan air tulen yang bebas daripada bahan terlarut dan contoh air tulen ialah air hujan dan air daripada proses osmosis song-sang (berbalik).

"Semua orang tahu buah pinggang adalah sistem penapis dalam badan. Kehadiran bahan asing dalam air minuman masuk ke dalam darah dan ditapis di buah pinggang untuk disingkir dari badan.

"Lebih tinggi kandungan bahan asing dalam air minuman, lebih kuat buah pinggang perlu bekerja untuk menyingkirnya. Lama kelamaan ia menyebabkan kilang penapis ini letih dan alami kerosakan," katanya.

Setiap lima hingga 13 hari, air dalam badan diperbaharui. Jadi kita sentiasa ada