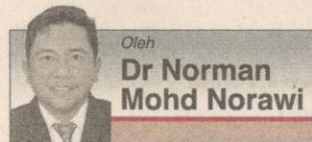


Air kunci awet muda

Metro 31/12/12 MS 20

Mineral dalam kandungannya terbaik untuk tubuh



Oleh
Dr Norman Mohd Norawi

SELAMAT menyambut tahun 2013. Sempena dengan itu, penulis bukannya hendak membicarakan mengenai azam yang biasa kita lakukan.

Perkara yang mahu dibincangkan ialah mengenai air sebagai sumber kehidupan manusia dan seluruh hidupan di muka bumi Allah ini. Hampir semua tamadun manusia berdekatan sumber air. Tanpa air tiadalah kehidupan di dunia ini.

Sebagaimana firman Allah SWT dalam surah Al An'am ayat 99: "Dan Dialah yang menurunkan hujan dari langit lalu Kami tumbuhkan dengan air hujan itu segala jenis tumbuh-tumbuhan, kemudian Kami keluarkan daripadanya tanaman yang menghijau, Kami keluarkan pula dari tanaman itu butir-butir (buah) yang bergugus-gugus dan dari po-

hon-pohon tamar (kurma), dari mayang-mayangnya (Kami keluarkan) tandan-tandan buah yang mudah dicapai dan dipetik dan (Kami jadikan) kebun-kebun dari anggur dan zaiton serta buah delima, yang bersamaan (bentuk, rupa dan rasanya) dan yang tidak bersamaan. Perhatikanlah kamu kepada buahnya apabila ia berbuah dan ketika masakannya. Sesungguhnya yang demikian itu mengandungi tanda-tanda (yang menunjukkan kekuasaan Kami) bagi orang-orang yang beriman."

Manusia berasal daripada air, sebagaimana firman Allah SWT dalam al-Quran surah Al-Insaan, ayat 2: "Sesungguhnya Kami menciptakan manusia daripada setitis 'air' mani yang bercampur yang Kami hendak mengujinya (dengan perintah dan larangan), kerana itu Kami jadikan dia mendengar dan melihat."

Semakin manusia tua, maka kandungan air dalam tubuh semakin berkurangan.

Kandungan air dalam tubuh

75%

Ketika bayi

57%

Semakin dewasa

45%

Individu alami masalah kegemukan

Ketika bayi, kandungan air sehingga 75% dan semakin dewasa kandungan air menurun kepada 57% daripada berat tubuh manusia. Bagi

UNTUK KESIHATAN
Minimum air kosong sekurang-kurangnya lapan gelas sehari.



seorang yang mengalami masalah kegemukan, kandungan air berkurang sehingga 45%. Air adalah 'kunci' kepada kesihatan yang baik dan untuk awet muda.

Persoalan yang selalu ditanya, apakah air yang baik untuk kesihatan? Dalam satu hadis Nabi Muhammad

SAW sabdanya: "Sebaik-baik air di muka bumi ini adalah air zam-zam, terdapat di dalamnya zat makanan dan penyembuh bagi segala penyakit."

Berdasarkan hadis di atas, jelaslah air terbaik untuk kesihatan adalah air zam-zam. Dari segi sains air zam-zam

Fakta

Air berkarbonat
Kandungan gula sangat tinggi, berasid dan boleh menyebabkan seperti kencing manis, kegemukan

Minuman 'bertenaga'
Kandungan glukosa dan 'kafein' tinggi.

Jus buah-buahan
Kandungan gula tinggi tanpa kebaikan serat yang terdapat dalam buah

Air osmosis berbalik
Tidak mengandungi sebarang garam mineral.

■ Minum air paip yang ditapis kerana air paip mungkin tercemar dengan pelbagai ampaian, logam berat dan klorin berlebihan.

dungan glukosa dan 'kafein' tinggi.

Lebih malang lagi jika minuman ini diambil tanpa bersemam atau melakukan apa-apa aktiviti sukan. Ia akan menyebabkan masalah kesihatan kemudian hari.

Minum terlalu banyak jus buah-buahan juga tidak sihat kerana kandungan gula yang tinggi tanpa kebaikan serat yang terdapat dalam buah-buahan. Minumlah air paip yang ditapis kerana air paip mungkin tercemar dengan pelbagai ampaian, logam berat dan klorin yang berlebihan.

Ada ahli perubatan berpendapat bahawa lebih klorin yang bercampur dengan ba-

mengandungi kandungan mineral dengan nisbah tepat dan sangat baik untuk kesihatan. Dengan mengambil kira faktor ini, maka air yang baik untuk kesihatan adalah air mineral asli.

Untuk sumber mineral terbaik kepada tubuh manusia, maka mineral daripada sumber air adalah sumber terbaik. Garam mineral seperti kalsium, magnesium, kalium, natrium, zink dan sebagainya amat penting untuk fungsi metabolisme tubuh manusia yang normal.

Manusia zaman sekarang amat kurang minum air yang sihat dengan pengambilan air berperisa dan bergula setiap kali minum. Air berkarbonat mengandungi kandungan gula sangat tinggi menjadi minuman harian kebanyakan kita hari ini.

Air ini tidak sihat untuk kesihatan kerana berasid dan boleh menyebabkan pelbagai jenis penyakit seperti kencing manis, kegemukan dan sebagainya.

Minuman 'bertenaga' yang banyak terdapat di pasaran juga adalah tidak sihat jika diambil selalu kerana kan-

han organik di dalam air paip yang dipanaskan akan menyebabkan penghasilan bahan karsinogen. Oleh itu amat baik diminum air paip yang ditapis dengan pelbagai alat penapisan air di pasaran.

Minum air penapis dengan kaedah osmosis berbalik juga adalah tidak digalakkan untuk jangka masa panjang kerana tidak mengandungi sebarang garam mineral di dalamnya.

Air minuman harian seperti teh dan kopi adalah baik jika diambil secara sederhana dan tidak berlebihan. Masalah utama adalah kandungan gula yang berlebihan dalam minuman ini apabila dijadikan teh tarik atau kopi susu yang akan menyebabkan masalah kegemukan dan kencing manis.

Minumlah air kosong sekurang-kurangnya lapan gelas sehari dan pilihlah air bermineral untuk kesihatan yang baik dan untuk awet muda, insya-Allah.

>Penulis pengamal Perubatan Am pengkhususan dalam Estetik, Anti Penuaan dan Perubatan Regeneratif