

احرص على شرب الماء لتحافظ على صحتك

70% من بنية الجسم عبارة عن ماء، الجفاف (نقص الماء في الجسم) يقلل من إنتباهك وقدرتك على التركيز بنسبة 13%. إن شرب 6-8 أكواب يومياً يساعدك على الحفاظ على أفضل حالاتك.

الدماغ

80% تقريباً من بنية الدماغ عبارة عن ماء، فالدماغ يلعب دوراً حيوياً في استجابة جسمك للجفاف.

القم

العطش هو مقياس جيد لكفاية جسمك من الماء. ففي الوقت الذي تشعر فيه بالعطش يكون جسمك قد فقد ما بين 2 و 5 أكواب من الماء!

الأسنان

الفلورايد الموجود في ماء الحنفية يساعد على تقليل أثر الحمض في الطعام والشراب الذي يمكن أن يسبب التسوس.

الرئتان

يفقد جسمك ماء في كل مرة تتنفس فيها؛ ففي كل يوم أنت تفقد ما يكافئ كوب واحد من الماء من خلال التنفس فقط.

الكليتان

الماء يساعد الكليتين على إزالة المخلفات السامة، وتنظيم عملية تكوين الدم، وتنظيم مستويات المعادن والأيون.

المثانة

إن شرب الكثير من الماء يساعد على تقليل خطر التهابات المثانة وتكوّن حصا الكلى.

القلب

يمكن أن يكون للجفاف تأثير سلبي على آلية عمل القلب.

المعدة

الماء عنصر مهم وحيوي لأي غذاء صحي.

الجلد

يعمل الماء كمرطب للجلد ويساعد على تنظيم السوائل في كامل الجسم.

الدم

90% من بنية الدم عبارة عن ماء، هو يحمل الأكسجين والمكونات الغذائية ليوزعها على أجزاء الجسم.



City West Water™

BE SMART
CHOOSE
TAP

citywestwater.com.au