

स्वस्थ रहें हाइड्रेटेड रहें

आपका शरीर 70% पानी है निर्जलीकरण आपको ध्यान देने और एकाग्रता की क्षमता को 13% कम कर देता है। एक दिन में 6-8 गिलास पीना आपको सबसे बेहतर स्थिति में रहने में सहायता देता है।

हृदय

निर्जलीकरण से आपके हृदय के यांत्रिक कार्य पर एक नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

पेट

पानी किसी भी स्वस्थ आहार के लिए एक महत्वपूर्ण घटक है।

त्वचा

पानी आपकी त्वचा के लिए एक मॉइस्चराइज़र के रूप में कार्य करता है और आपके पूरे शरीर में तरल पदार्थों के विनियमन में मदद करता है।

रक्त

आपके रक्त में लगभग 90% पानी होता है और यह शरीर में ऑक्सीजन और पोषक-तत्वों का वहन करता है।

मस्तिष्क

आपका मस्तिष्क लगभग 80% पानी है और यह निर्जलीकरण में आपके शरीर की प्रतिक्रिया के लिए एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

मुँह

प्यास लगना आपके जलयोजन की स्थिति का एक अच्छा पैमाना है। जब तक आप प्यास महसूस करते हैं, तब तक आपके शरीर में पानी के 2 से 5 कप की कमी हो जाती है।

दांत

नल के पानी में मौजूद फ्लोराइड दांतों में सड़न पैदा करने वाले ख़ाद्य और पेय पदार्थों में मौजूद अम्ल के प्रभाव को कम करने में मदद करता है।

फेफड़े

हरेक बार साँस लेने के साथ आपके शरीर में पानी की कमी होती जाती है; हर दिन आप सिर्फ साँस लेने के माध्यम से एक कप पानी खो देते हैं।

गुर्दे

पानी गुर्दों को विषाक्त अवशिष्ट हटाने में, रक्त की संरचना का नियंत्रण करने में और खनिज और आयन के स्तर को विनियमित करने में मदद करता है।

मूत्राशय

अधिक मात्रा में पानी पीना मूत्राशय के संक्रमण और गुर्दे की पथरी के खतरे को कम करने में मदद करता है।

HINDI