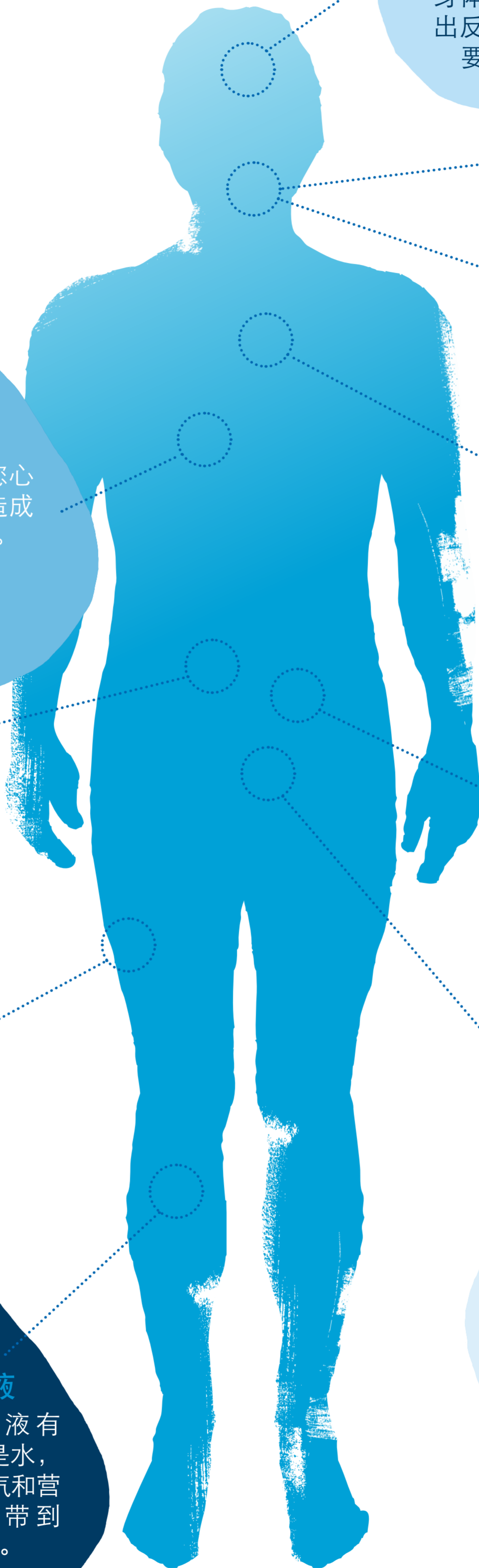


保持健康 保持水份

您的身体70%是水，脱水会让您的注意力和集中力降低13%。每天喝6-8杯水帮助您保持健康。



大脑

您的大脑有80%是水，大脑对于您的身体就脱水做出反应起到重要作用。

口渴

口渴是衡量您水合状态的一个好指标。在您感到口渴时，您的身体已经丧失了2到5杯水！

牙齿

自来水中的氟化物可以帮助降低会导致龋齿的饮食之中酸的效力。

肺

您的身体在您的每次呼吸时都会丧失水分；每天仅通过呼吸您就会丧失相当于一杯水的水量。

肾

水帮助肾脏排出有毒废物，调节血液成分、矿物质及离子水平。

膀胱

饮用足够的水有助于降低膀胱感染和肾结石的风险。

心脏

脱水会对您心脏的机能造成不利影响。

胃

对于任何健康饮食来说，水都是一个重要组成部分。

皮肤

水是您皮肤的增湿剂，有助于您周身的体液调节。

血液

您的血液有约90%是水，它将氧气和营养物质带到全身。

MANDARIN

