

# Sağlıklı kalın

# Su kaybetmeyin

Bedeninizin %70'i sudur, su kaybı dikkatinizi ve konsantre olma yeteneğinizi %13 oranında azaltır. Günde 6-8 bardak su içmek, zinde kalmanıza yardımcı olur.

## KALP

Su kaybı, kalbinizin mekanik işlevinde olumsuz etki oluşturabilir.

## MİDE

Su, herhangi bir sağlıklı diyet için çok önemli bir ögedir.

## DERİ

Su, deriniz için nemlendirici işlevi görür ve tüm bedeninizdeki sıvının düzenlenmesine yardımcı olur.

## KAN

Kanınızın yaklaşık %90'ı sudur ve oksijen ile besinleri bedende taşır.

## BEYİN

Beyniniz yaklaşık %80 oranında sudan oluşur ve bedeninizin su kaybına karşı tepkisinde yaşamsal görev üstlenir.

## AĞIZ

Bu organ, bedeninizde bulunan suyun durumu konusunda iyi bir ölçektir. Susayana kadar, bedeniniz 2 ile 5 bardak su kaybetmiş olur.

## DİŞLER

Musluk suyu bulunduran florür, diş çürümelerine neden olan yiyecek ve içeceklerdeki asidin etkisini azaltmaya yardımcı olur.

## AKCİĞERLER

Her soluduğunuzda bedeniniz su kaybeder; her gün yalnızca soluma nedeniyle bir bardağa eşit su kaybedersiniz.

## BÖBREKLER

Böbreklerin toksik atıkları temizlemesine, kan bileşimini, mineral ve iyon düzeylerini düzenlemesine su yardımcı olur.

## İDRAR TORBASI

Bol su içmek, idrar torbası enfeksiyonları ve böbrek taşı oluşma riskinin azalmasına yardımcı olur.

TURKISH

