

# Apa yang ada di dalam air minum Anda ?



## Dua Hidrogen, Satu Oksigen

Mari mulai dengan hal-hal dasar. Air membutuhkan tiga atom sederhana untuk ada: dua hidrogen dan satu oksigen, yang mengikat untuk membuat molekul H<sub>2</sub>O. Kedua bahan kimia umum itu memberi air pada beberapa sifat yang agak tidak biasa. Misalnya, ketika sebagian besar cairan membeku dan menjadi padat, mereka tenggelam daripada mengapung (?). Jika tenggelam, es akan membunuh ikan yang hidup di bawah kolam pembekuan dan danau, dan juga tanaman yang hidup di bawahnya, memusnahkan seluruh ekosistem.

Butuh banyak energi pemanasan untuk memanaskan air juga. Ini krn sesuatu yg disebut kapasitas panas spesifik. Karena kapasitas panas spesifik air sangat tinggi, ia menjaga suhu dengan cukup mudah. Pikirkan ttg bgmn kolam atau samudra masih terasa dingin di hari yg panas. Sekarang pertimbangkan bahwa sel-sel tubuh kita penuh dgn kandungan air, yang terdiri dari sebanyak 75% dari tubuh kita, tergantung pada usia kita dan faktor lainnya. Krn air mempertahankan suhunya dgn mudah, demikian juga kita. Itu berarti kita tidak harus bekerja sekeras mungkin utk tetap berada dlm kisaran suhu yg nyaman.

Karena kita bergantung pada air minum, penting untuk mengetahui apa yang sebenarnya ada di air minum. Dalam artikel ini, pelajari tentang potensi bahaya kesehatan air minum, perlindungan lingkungan yang diberlakukan untuk melindungi air Anda, dan perawatan yang aman yang dapat memastikan Anda mendapatkan kualitas air sehat yang terbaik.



## Apakah Air Minum Anda Aman?

Berkat standar yang ditetapkan oleh *Environmental Protection Agency*, publik Amerika hampir selalu dapat mengharapkan kualitas air minum yg sehat dari sumber kota. Saluran air kami diuji untuk berbagai macam kontaminan. Segala sesuatu dari mikroba penyebab penyakit hingga endapan radioaktif disaring untuk memastikan keamanan publik. Langkah<sup>2</sup> keamanan ini memungkinkan Anda mengambil air sehat begitu saja. Standar sanitasi negara berkembang mgkin lebih rendah, drpd apa yang bisa Anda harapkan di negara maju. **Jika Anda bepergian ke luar negeri, Anda harus lebih berhati<sup>2</sup> saat minum.**

Menurut laporan EPA, kemungkinan kontaminan tmsk:

- Tetap hindari matahari tengah hari, dari jam 10 pagi hingga 4 sore.
- Mikroorganisme, tmsk Giardia, E. Coli, Legionella
- Disinfektan, terutama klorin
- Bahan anorganik spt sianida, asbestos, dan merkuri
- Bahan organik seperti styrene dan benzena
- Bahan radioaktif, termasuk radium dan uranium

## Tips Menghindari Air yang Terkontaminasi

Meskipun air botolan juga mengandung kontaminan spt pestisida, mungkin lebih aman diminum dibandingkan air keran di negara-negara yang diketahui memiliki masalah sanitasi. Hati<sup>2</sup>, bgmn pun, kadang<sup>2</sup> botol yang "disegel" dapat dipalsukan dgn setetes lem oleh vendor yang tidak bermoral. **Apa pun yang berkarbonasi adalah taruhan yg lebih aman, krn karbonasi menunjukkan minuman telah disegel dari pabrik.** Mengukus air panas seperti teh panas seharusnya baik-baik saja untuk minum. Jus dari konsentrat bisa berbahaya.

Minum air dari keran bisa menjadi ide yang buruk, tetapi begitu juga dgn mandi jika Anda membiarkannya masuk ke mulut Anda. Hal yang sama berlaku untuk menyikat gigi, jadi ambil dari botol.

Lewati es juga, krn ini biasanya berasal dari air kota.



## Sumur, Sumur, Sumur

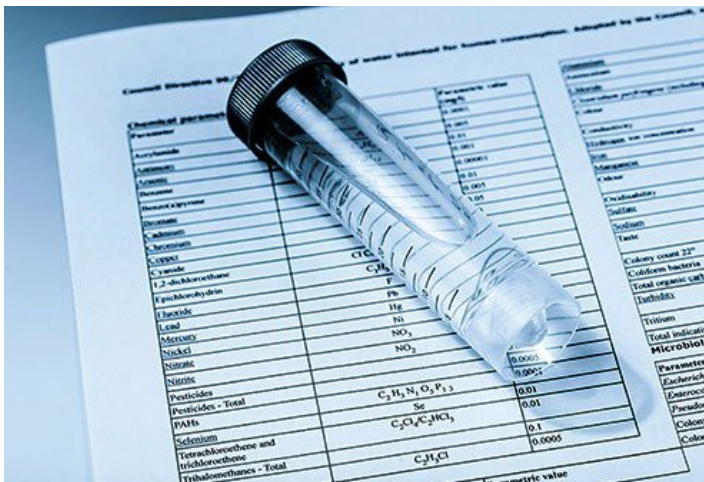
Air sumur alami tidak berasal dari sistem air umum, jadi jika Anda memiliki sumur, terserah Anda untuk memastikannya sehat. Asosiasi Air Tanah Nasional (di Amerika) merekomendasikan **pengujian sumur pribadi setidaknya sekali setahun oleh profesional**. Ini berlaku untuk semua dari 15 juta rumah tangga Amerika yg bergantung pada sumur untuk sumber air utama mereka. Ini membantu mencegah penyakit.

Berbicara tentang penyakit, jika anggota rumah tangga Anda memiliki banyak penyakit yang tidak dapat dijelaskan, ini bisa menjadi pertanda bahwa air sumur Anda perlu diuji. Mungkin juga perlu diobati dgn klorin. Tanda<sup>2</sup> lain yg perlu diuji coba termasuk perubahan dalam rasa, warna, bau, atau kejernihan air Anda. Anda juga harus menguji apakah salah satu tetangga Anda memiliki kontaminan yang baik, atau jika ada tumpahan bahan kimia di dekat sumur Anda.

Sumur dpt terkontaminasi ketika zat asing msk ke dlm sumur secara langsung atau meresap ke dalam tanah di dekat sumur. Kemungkinan kontaminan termasuk:

- Bahan bakar seperti oli motor dan bensin
- Pestisida
- Kotoran hewan
- Luapan kotoran
- Mineral dan bahan kimia, tmsk nitrat dan radon

Jika Anda menemukan kontaminan di sumur Anda, penting untuk memberi tahu tetangga yang mungkin menggunakan air tanah yang sama di rumah mereka.



## Keamanan Fluorida

Anda mungkin pernah mendengar fluoride, dan Anda mungkin bertanya-tanya mengapa dua pertiga dari semua komunitas di AS menambahkannya ke air minum publik mereka. Fluorida telah ditambahkan ke sistem air publik selama lebih dari 70 tahun setelah ditemukan untuk meningkatkan kesehatan gigi. Kita sekarang tahu bahwa fluoride mengurangi insidensi gigi berlubang sekitar 25%. Fluorida sebenarnya memperkuat gigi dan bahkan dapat membangun kembali permukaan gigi melalui sering, paparan tingkat rendah. Karena itu, praktik ini menghemat uang untuk keluarga dan sistem kesehatan secara keseluruhan. Ini juga melindungi anak-anak dari kehilangan gigi, pembusukan, dan pencabutan yang menyakitkan, itulah sebabnya Pusat Pengendalian Penyakit bernama fluoridasi salah satu dari 10 pencapaian kesehatan masyarakat terbesar pada abad ke-20.

Jumlah fluoride dikontrol secara hati-hati ketika berasal dari sistem air kota. Ini, bersama dengan menyikat gigi secara teratur, menyediakan semua fluoride yang Anda butuhkan. Anak-anak di bawah usia 2 tahun, bagaimanapun, tidak boleh diberikan pasta gigi berfluoride tanpa rekomendasi dokter gigi atau dokter. Dan anak-anak di bawah usia 6 tahun harus diberikan hanya seukuran kacang polong untuk disikat, dan harus diinstruksikan untuk membilas dengan bersih sesudahnya.





### Apakah terasa Asin?

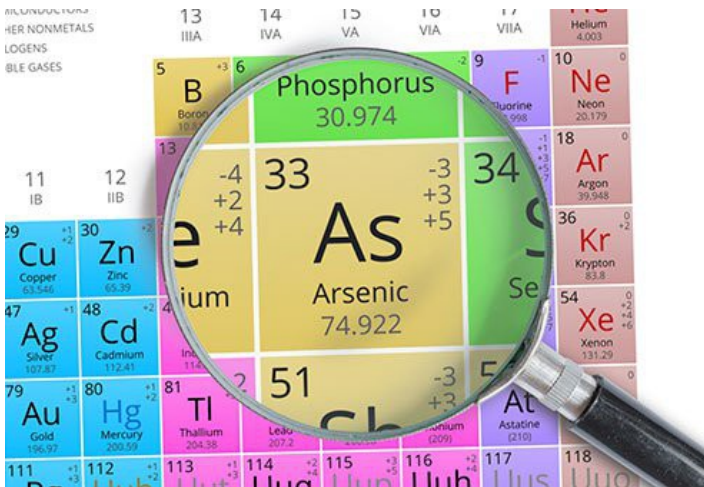
Garam memiliki cara merembes ke dalam makanan kita, tetapi mungkinkah itu bahkan ada di air minum Anda? Ya, menurut WHO. Biasanya jumlahnya kecil - kurang dari 20 miligram untuk setiap liter — tetapi itu tidak selalu benar.

### Bagaimana Garam Masuk?

Garam dapat terjadi secara alami dalam air minum, tetapi juga merembes ke pasokan air melalui sumber lain. Garam yang dituangkan di jalan di iklim dingin dapat berkontribusi pada rasa asin dari air minum. Begitu juga bahan kimia yang digunakan untuk kesehatan publik, serta pelembut air dan perawatan pertukaran ion yang digunakan di rumah.

### Seberapa Banyak Terlalu Banyak?

Baik WHO maupun EPA tih menetapkan standar natrium H<sub>2</sub>O untuk kesehatan. Namun, EPA merekomendasikan bahwa persediaan kotamadya terkandung pada kurang dari 60mg/l untuk rasa. Sebagai perbandingan, air laut mengandung sekitar 30.000 mg natrium klorida per liter.



### Apakah Arsenic Selalu Berbahaya?

Arsenik, racun klasik novel misteri, dapat ditemukan di air minum Anda juga. Arsenik terjadi secara alami di dalam tanah, tetapi dapat ditemukan dalam konsentrasi yang lebih tinggi di tempat-tempat dengan abu vulkanik, erosi batuan, dan di mana kebakaran hutan terjadi. Arsenik industri juga bisa masuk ke air tanah.

Arsenik dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius jika terlalu banyak masuk ke tubuh kita. Telah dikaitkan dengan berbagai kanker, serta lesi kulit, masalah jantung, masalah neurologis, dan banyak lagi. Keracunan arsenik akut bisa mematikan. Ini terutama terjadi pada arsenik anorganik, yang lebih umum ditemukan di banyak air. Tetapi dosis racun, dan jumlah arsenik harus mencapai tingkat tertentu sebelum dianggap berbahaya. Untuk alasan ini, standar keamanan AS memungkinkan tidak lebih dari 10 bagian arsen per miliar bagian untuk menjamin kualitas H<sub>2</sub>O.



### Bahaya Pipa yang mengandung timah

Air minum yang tercemar timah tidak berbau, tidak berwarna, dan tidak berasa. Itu juga sangat berbahaya. Sebenarnya itu adalah bahaya lingkungan paling berbahaya di Amerika Serikat, menurut EPA. Itulah mengapa peraturan mulai berlaku pada tahun 1986 dan sekali lagi pada tahun 1996 untuk melindungi kualitas air dr kontaminasi timah di AS. Peraturan tsb mengharuskan timbal dibatasi hingga 15 bagian per miliar.

Meskipun ada upaya ini, rumah dengan pipa yang lebih tua mungkin masih dipengaruhi oleh timbal. Itu bukan hanya pipa timah juga. Kuningan, paduan seng / tembaga yang sering penuh dengan kotoran timbal, dapat merembes ke proses berikutnya juga. Juga, jarang, beberapa pestisida dari dekade yang lalu dapat mencemari sistem air, serta praktik industri tertentu.

Kontaminasi timbal menyebabkan banyak masalah kesehatan. Itu terkait dengan penyakit ginjal, masalah syaraf, kanker, dan banyak lagi. Beberapa orang berisiko lebih besar daripada yang lain. Anak-anak sangat rentan, karena tubuh mereka menyerap zat lebih mudah daripada orang dewasa. Pada anak<sup>2</sup> itu dpt menyebabkan masalah dengan belajar, IQ rendah, kehilangan pendengaran dan banyak lagi. Wanita hamil juga berisiko lebih besar.

Karena kontamnasi bukan sesuatu yang bisa dicicipi, dibaui, atau dilihat, penting untuk memiliki kualitas air minum Anda yang diuji jika Anda curiga mungkin ada kontaminasi timbal.



### Apa yang berhuni di Air Minum Anda?

Berbagai penyakit dapat menemukan jalannya ke saluran air kita. Biasanya penyebabnya adalah kotoran manusia atau hewan. Beberapa yang paling umum termasuk *Cryptosporidium*, *Giardia*, dan bakteri coliform.

#### **Cryptosporidium**

Umumnya disebut "Crypto," parasit mikroskopis ini diketahui menyebabkan diare, dan itu alasan Anda diminta untuk menunggu dua minggu untuk pergi berenang setelah Anda mengalami diare. Ini adalah penyakit yang ditularkan melalui air yang paling umum di Amerika Serikat. Sayangnya bagi kami, Crypto tinggal di dalam kulit terluar yang membuatnya tahan terhadap desinfeksi klorin. Salah satu cara untuk mencegahnya di rumah Anda adalah merebus air Anda selama satu menit, lalu biarkan hingga dingin.

#### **Giardia**

*Giardia* adalah parasit lain yang tahan terhadap klorin. Gejala seperti gas, diare, kram perut, dan dehidrasi bisa berlangsung selama dua minggu atau lebih. *Giardia* ada di seluruh dunia, termasuk semua wilayah di Amerika Serikat. Beberapa hewan yang dapat membawa parasit termasuk anjing, kucing, berang-berang, dan rusa. Jika Anda telah terinfeksi, ada beberapa obat yang dapat membantu untuk perawatan.

#### **Bakteri Coliform**

"Coliform" mengacu pada berbagai macam bakteri yang hidup di air, serta tanah dan materi tanaman. Sebagian besar bakteri ini tidak berbahaya, tetapi beberapa jenis langka dapat menyebabkan penyakit serius. Tidak seperti banyak kontaminan, pengujian untuk coliform relatif mudah. Tes dapat bermanfaat, bahkan jika coliform tidak berbahaya, karena itu memungkinkan Anda mengetahui bahwa air Anda telah terkontaminasi dan bahwa Anda mungkin berisiko lebih besar dari penyakit yang ditularkan melalui air.



#### **Klorinasi**

Klorinasi (kaporit) adalah praktik umum yang digunakan untuk membersihkan sumber air bersama mikroba. Klorin diterima oleh EPA pada konsentrasi 4 mg/l. Meski dianggap aman untuk diminum pada tingkat ini, beberapa khawatir tentang potensi klorin yang menyebabkan kanker.

#### **Klorin dan Kanker**

Setelah ditambahkan ke H<sub>2</sub>O, klorin dapat terurai menjadi trihalomethanes (THMs). THM diyakini mendorong radikal bebas dalam tubuh, yang pada gilirannya dikaitkan dengan kanker. Khususnya, air minum yang mengandung klorin telah dikaitkan dengan kanker kandung kemih dan rektum untuk waktu yang lama. Ini mungkin karena sebagian besar dari apa yang kita minum berakhir di tempat-tempat itu untuk waktu yang lebih lama. Penelitian terakhir ini menunjukkan konsentrasi tinggi produk sampingan klorin pada wanita dengan kanker payudara.

Jika Anda khawatir tentang masalah kesehatan potensial ini, ada beberapa langkah yang dapat Anda ambil untuk meminimalkan risiko Anda. Salah satunya adalah mencoba **membiarkan air minum Anda selama 24 jam sebelum meminumnya**. Ini dapat memberikan cukup waktu bagi klorin untuk melepaskan diri dari air sebagai gas. Solusi lain adalah berinvestasi dalam filter air karbon, yang menyerap klorin sebelum memasuki tubuh.





### Penyaringan

Memastikan Anda aman di keran menjadi jauh lebih mudah dengan filter. Filtrasi dapat menghilangkan logam berat, bahan kimia seperti klorin, dan potensi bahaya parasit seperti *Cryptosporidium*. Tetapi **Anda harus tahu bahwa filter bervariasi, dan tidak ada filter yang akan menghapus semua kontaminan potensial.** Jadi pikirkan mengapa Anda menginginkan filter di tempat pertama. Berikut adalah beberapa masalah umum dan cara mengatasinya melalui penyaringan.

### Saya Ingin Rasa Lebih Baik

Jika rasa adalah yang utama Anda, meningkatkannya menjadi mudah. Kebanyakan filter komersial (jenis yang cenderung datang dalam kantong plastik) dirancang untuk membuat air keran terasa lebih enak. Namun, perlu diingat bahwa **kontaminan yang paling berbahaya tidak dpt dilihat, dibau, atau dicicipi, dan banyak filter ini tidak banyak membantu meningkatkan risiko yang mungkin ditimbulkan oleh kontaminan.**

### Timah adalah Kekhawatiran Saya

Jika Anda memiliki alasan utk berpikir bahwa mungkin ada timbal dalam air minum Anda, Anda harus mencari filter yang secara khusus mengklaim berguna dalam menghilangkan timbal. Pastikan ia memiliki sertifikasi dari *National Sanitation Foundation (NSF)*.

### Saya Ingin Menghindari Parasit

Banyak perangkat penyaringan umum dapat menyaring potensi patogen, tetapi tidak semua. Jika filter mengatakan "reverse osmosis", Anda jelas. Jika tidak, cari filter yang mengiklankan **ukuran pori 1 mikron atau lebih kecil.** Ini datang dalam dua jenis: "mutlak 1 mikron" dan "nominal 1 mikron" filter. "Mutlak 1 micron" filter lebih efektif secara konsisten untuk menghilangkan *Giardia* dan *Cryptosporidium*, sedangkan beberapa "nominal 1 mikron" filter memungkinkan sebanyak 20% hingga 30% dari parasit lolos. Juga periksa label utk kata-kata "pengurangan kista", "penghapusan kista", atau "NSF 53" atau "NSF 58." Istilah-istilah ini menunjukkan filter telah diuji dan terbukti untuk menghilangkan patogen.



### Apakah Air Kemasan Terbaik?

Pasti, itu datang dalam botol yang meyakinkan dan disegel. Pasti, itu mengiklankan beberapa sumber air pegunungan yang eksotis sebagai sumbernya. Tapi apakah H<sub>2</sub>O dari botol lebih baik daripada yang Anda dapat dari keran di rumah? Kedua sumber harus memenuhi standar kesehatan EPA. Dan tidak seperti air yang keluar dari keran Anda, **air botolan sering tidak memiliki fluoride yang menjaga gigi.** Ditambah semua plastik itu untuk membuat botol-botol itu datang dengan biaya lingkungan. Amerika membuang sekitar 50 miliar barang setiap tahun, dan kurang dari satu dari empat yang didaur ulang. Sisanya mengisi *landfill* atau lebih buruk — mendarat di lautan, berkontribusi terhadap kematian berbagai spesies, termasuk penyu dan anjing laut yang terancam punah.



### Rebus lah

Terkadang Anda membutuhkan solusi sementara untuk air bersih. Jika Anda mengalami bencana alam seperti banjir atau gempa bumi, atau jika Anda menemukan pipa yang rusak di rumah Anda, ada solusi cepat dan nyaman untuk memastikan H<sub>2</sub>O Anda tetap aman. Cukup dididihkan selama satu menit (dibutuhkan tiga menit pada ketinggian di atas 5.000 kaki) untuk menyingkirkan virus, bakteri, dan parasit. Merebus dapat meninggalkan rasa yang hambar, yang dapat ditingkatkan dengan menambahkan sedikit garam ke setiap liter.



### Perlindungan pemutih

Terkadang air yang biasanya dipompa ke rumah Anda mungkin menjadi tidak aman. Ini benar selama beberapa bencana alam seperti banjir, angin topan, dan ketika pipa putus. Ketika keadaan darurat terjadi, perebusan adalah satu pilihan aman, tetapi desinfeksi juga menggunakan pemutih.

#### Jenis Pemutih Apa yang Harus Saya Gunakan?

Gunakan pemutih biasa tanpa pewangi — tanpa aroma lemon! **Hanya gunakan pemutih polos yang telah disimpan selama satu tahun atau kurang pada suhu kamar.** Juga, periksa labelnya. Itu harus mengatakan bahwa ia memiliki 8,25% sodium hypochlorite. **Catatan: jangan pernah mencampur klorin dan amonia.** Melakukannya menyebabkan reaksi kimia yang bisa mematikan.

#### Berapa banyak pemutih yang harus saya gunakan?

**Pemutih harus dibatasi hingga enam tetes per galon (sedikit di bawah 1/8 sdt.). Namun, jika air Anda keruh, Anda dapat menggandakan jumlah ini.** Setelah menambahkan pemutih, kocok campuran Anda dengan baik dan biarkan selama 30 menit atau lebih sebelum Anda minum. Itu harus memiliki bau sedikit terklorinasi. Jika tidak, ulangi dosis klorin dan diamkan 15 menit lagi.

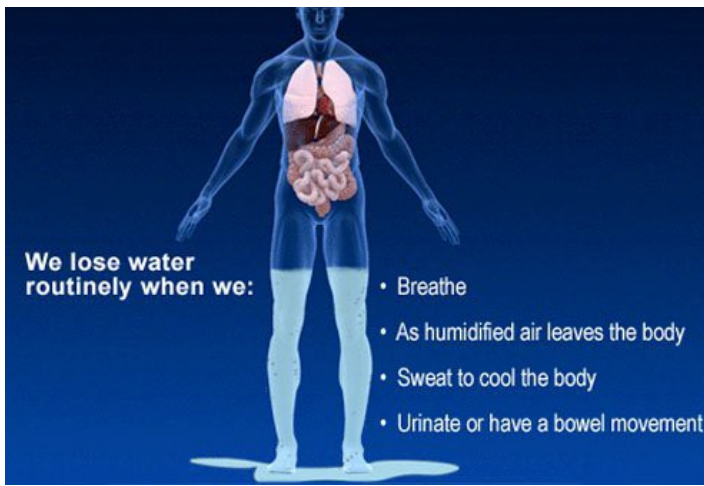


### Minum Air untuk Menurunkan Berat Badan

Jika Anda ingin menurunkan berat badan, tambahkan lebih banyak air minum ke diet Anda dapat bermanfaat bagi Anda. Berikut ini beberapa informasi tentang cara kerjanya. Berat badan Anda tergantung pada berapa banyak kalori yg Anda konsumsi dibandingkan dengan berapa banyak kalori yang Anda keluarkan. Air biasa menambah nol kalori untuk diet Anda, sehingga peningkatan konsumsi air tidak akan menambah timbunan lemak.

Selain itu, air bisa membuat Anda merasa lebih kenyang jika Anda mengonsumsi makanan yang mengandung banyak serat. Serat larut menggunakan cairan utk menciptakan zat spt gel yg memperlambat pencernaan, yang berarti makanan yang Anda makan membutuhkan waktu lebih lama bagi tubuh manusia untuk menyerap. Juga, beberapa penelitian menunjukkan bahwa mengganti minuman diet untuk air dapat membantu menurunkan berat badan Anda. Dengan itu, ada baiknya untuk tetap skeptis tentang beberapa skema penurunan berat badan asupan air lainnya. Misalnya, ada sedikit bukti bahwa meminum air dingin secara signifikan membakar kalori.





## Bahaya Dehidrasi

Tubuh manusia kehilangan rata-rata 10 cangkir air setiap hari dari keringat, air mata, air kencing, dan dengan menghembuskan uap air. Jadi **pergi tanpa terima H<sub>2</sub>O konsekuensinya serius dan dapat dengan cepat menyebabkan bahaya dehidrasi dan bahkan kematian.** Gejala dehidrasi bervariasi dari ringan hingga berat. Pada tingkat yg ringan, dehidrasi dapat menyebabkan rasa haus, bibir kering, dan mulut yang agak kering. Saat dehidrasi menjadi lebih berat, lebih banyak gejala muncul seperti kantuk, sakit kepala, kelemahan otot, mata cekung, dan mulut kering yang lengket. Gejala dehidrasi serius lebih terasa dan dapat berupa kebingungan, tekanan darah rendah, demam, detak jantung yang cepat, dan bibir biru. **Kematian karena dehidrasi bisa datang dlm waktu tiga hari tanpa minum, dan umum terjadi stlh lima hingga enam hari.**



## Berapa Banyak Gelas Air Minum Per Hari?

Karena dehidrasi sangat serius — bahkan berpotensi mematikan — sangat penting bagi Anda untuk mengetahui berapa banyak H<sub>2</sub>O yang Anda butuhkan setiap hari. Ini sangat penting bagi orang tua dan anak-anak yang sangat muda, yang berisiko lebih besar mengalami dehidrasi.

## 8 Gelas Sehari? Tidak Begitu Cepat ...

Meskipun mendapatkan cukup air bermanfaat bagi semua orang, tidak ada aturan yang harus diikuti untuk berapa banyak yang cukup. Keadaan yang berbeda mengharuskan Anda untuk menghidrasi dalam cara yang berbeda. Jika cuaca panas di luar, jika Anda telah berolahraga, atau jika Anda tinggal di iklim yang lebih kering, Anda akan membutuhkan lebih banyak hidrasi. Institut Kesehatan Nasional menyarankan tiga liter sehari untuk rata-rata orang dalam keadaan rata-rata. Adapun keyakinan umum bahwa delapan gelas sehari adalah optimal, ada sedikit bukti ilmiah utk mendukung klaim itu. Banyak ahli menyarankan untuk hanya minum ketika haus.

## Apakah Teh, Kopi, Soda, dan Jus terhitung?

Dulu umum untuk menganggap bahwa minuman berkafein mengalami dehidrasi. Tetapi baru-baru ini studi telah menemukan bahwa **berbagai minuman, dari cola ke kopi hingga jus jeruk, sama efektifnya dengan hidrasi sebagai air biasa.** Meski begitu, para ahli kesehatan mengatakan Anda bisa mendapatkan manfaat dari mendapatkan setidaknya setengah dari kebutuhan hidrasi Anda terpenuhi dari H<sub>2</sub>O.



## Apa Manfaat dari Minum Air?

Tidak diragukan lagi, manfaat utama minum air adalah tetap hidup. Tapi di luar itu, pastikan minum Anda memiliki beberapa manfaat kesehatan lainnya, jadi di sini adalah beberapa fakta air dengan informasi tentang banyak efek kesehatannya.

- Minum air yang cukup membuat suhu Anda terkendali.
- membantu menjaga sendi Anda dilumasi dgn baik
- membuat jaringan tulang blkg Anda tetap aman
- memungkinkan Anda utk membuang limbah tubuh Anda melalui urin, feses, dan keringat
- Cukup minum tiap hari adalah salah satu cara terbaik untuk mencegah batu ginjal, yang sangat menyakitkan.



### Bagaimana Air Minum Bermanfaat untuk Kulit Anda?

Untuk tubuh manusia, H<sub>2</sub>O adalah nutrisi penting. Tubuh Anda terdiri dari sel, dan sel sebagian besar terbuat dari H<sub>2</sub>O, dan itu termasuk kulit Anda. Jadi kedengarannya logis bahwa peningkatan hidrasi harian akan bermanfaat bagi kulit Anda, menjaganya tetap sehat dan bersinar dan bebas kerut. Tapi benarkah demikian?

Mungkin tidak. Sebuah penelitian medis meneliti bukti yang ada dan menemukan **"tidak ada bukti ilmiah" bahwa kulit terlihat lebih sehat ketika Anda menghidrasi lebih banyak setiap hari.** Ada banyak manfaat kesehatan lain yang disebabkan oleh hidrasi yang tepat, tetapi kulit yang lebih muda mungkin bukan kulit — setidaknya tidak dengan cara yang telah dibuktikan melalui ilmu kedokteran.



### Apa Manfaat Kesehatan Dari Air Minum Alkali?

Air alkali tln menjadi tren di dunia penjualan minuman. Botol<sup>2</sup>nya dpt ditemukan di banyak toko, dan ionizers air di rumah dijual seharga ribuan dolar. Mesin<sup>2</sup> nya dijual dgn banyak manfaat kesehatan yg dijanjikan — untuk membuat Anda lebih muda, untuk mengurangi tekanan darah, untuk mengatasi mabuk. Beberapa bahkan mengaku mengobati kanker.

**Fakta-fakta ilmiah membuktikan klaim semacam itu terbatas.** Beberapa penelitian telah mencoba untuk menunjukkan manfaat kesehatan dari konsumsi H<sub>2</sub>O alkali harian, dan penelitian apa yang telah dicoba umumnya tidak menjanjikan. Misalnya satu ulasan menemukan bahwa orang dengan kanker belum menunjukkan perbaikan dalam kondisi mereka dari produk ini. Salah satu efek kesehatan yang menghambat adalah kemampuan produk untuk menetralkan asam lambung, yang berguna untuk refluks asam. Tentu saja **memakan porsi kecil baking soda menawarkan manfaat kesehatan yang sama,** meskipun dengan biaya yang kecil.

*Sumber: [https://www.medicinenet.com/whats\\_in\\_your\\_drinking\\_water/article.htm](https://www.medicinenet.com/whats_in_your_drinking_water/article.htm)*

Reviewed by [Charles Patrick Davis, MD, PhD](#) on Thursday, July 27, 2017

© 1996-2018 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.