

7 Manfaat Minum Air Putih Setelah Bangun Tidur bagi Tubuh

Category: Sehat

written by Maulya | 04/11/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | Banda Aceh – Minum air putih memiliki segudang manfaat untuk tubuh, termasuk mengangkut sel dan mengatur suhu.

Selain itu, minum air putih saat perut kosong di pagi hari bermanfaat dalam meningkatkan metabolisme tubuh dan pembakaran kalori.

Oleh karena itu, minum air putih di pagi hari setelah bangun tidur bisa menjadi kebiasaan yang baik dilakukan. Berikut ini manfaat minum air putih setelah bangun tidur bagi tubuh:

1. Hidrasi tubuh

Spesialis pengobatan obesitas di Mount Sinai, New York Dr Maria Pena mengatakan, tubuh mengalami dehidrasi pada malam

hari. Oleh karena itu, minum air putih di pagi hari setelah bangun tidur bisa jadi cara yang lebih efektif untuk melakukan hidrasi.

Sementara itu, juru bicara Academy of Nutrition and Dietetics juga menyuarkan hal yang sama. Menurut dia, tubuh seseorang seperti “kering” ketika baru bangun di pagi hari.

Selain itu, melakukan rehidrasi di pagi hari membantu membangun kebiasaan sehat dan membangun rutinitas yang memungkinkan orang mendapatkan cukup air sepanjang hari.

2. Membantu pencernaan dan membersihkan racun

Meski minum air tidak menyebabkan pembakaran kalori secara signifikan, tetapi dapat memastikan metabolisme berfungsi secara optimal.

“Dengan lebih banyak menghidrasi, Anda menyingkirkan bakteri jahat di sistem Anda, dan memungkinkan bakteri baik di usus Anda tumbuh,” ujar Pena.

Selain itu, dengan minum air, seseorang akan lebih banyak buang air kecil dan buang air besar. Kondisi ini merupakan cara alami tubuh membuang limbah. Selain itu, minum air putih juga bisa membantu mengatasi rasa lelah yang sering dirasakan di pagi hari.

3. Mengurangi rasa lapar

Perut sering kali terasa lapar usai bangun tidur di pagi hari. Hal ini karena lambung berada dalam keadaan kosong selama tertidur. Tak jarang rasa lapar tersebut mendorong seseorang untuk makan berlebihan ketika sarapan.

Dalam hal ini, manfaat minum air putih setelah bangun tidur adalah mengurangi rasa lapar. Sebab air putih bisa membantu mengisi dan meregangkan dinding lambung, sehingga menimbulkan efek kenyang.

4. Meningkatkan kinerja mental

Minum air di pagi hari juga membantu memaksimalkan ketajaman mental dan produktivitas sepanjang hari. Dehidrasi juga dikaitkan dengan kabut otak dan sakit kepala. Karena itu, minum segelas air adalah cara yang bagus untuk meningkatkan kinerja mental.

“Bahkan dehidrasi ringan pun dikaitkan dengan kehilangan ingatan dan konsentrasi jangka pendek,” kata Direktur Medis Case Integrative Health, Casey Kelley, dikutip dari Real Simple. “Jadi, jika Anda ingin tetap fokus, minumlah segelas air,” sambungnya.

5. Meningkatkan metabolisme tubuh

Dikutip dari RS Siloam, manfaat minum air putih di pagi hari saat perut kosong adalah meningkatkan metabolisme tubuh serta pembakaran kalori. Sebab metabolisme bisa meningkat hingga 25 persen saat minum air putih dalam kondisi perut kosong. Metabolisme yang lancar akan membuat tubuh menjadi lebih energik sehingga nyaman untuk beraktivitas.

6. Membantu menjaga kesehatan kulit

Mengonsumsi air putih saat bangun tidur juga bisa membantu meningkatkan kesehatan kulit. Sebab 30 persen kulit tersusun atas air dan mengonsumsi air saat pagi hari diyakini dapat meminimalkan pertumbuhan jerawat serta melembapkan kulit. Dengan kelembapan yang terjaga, kerutan kulit akan berkurang dan kulit tampak segar dan cerah.

7. Meningkatkan fungsi organ tubuh

Mengonsumsi air yang cukup, dimulai dari pagi hari, dapat meningkatkan beberapa fungsi organ tubuh, seperti:

- Ginjal: Membantu fungsi ginjal dalam mengeluarkan zat limbah dari tubuh.
- Saluran kemih: Meningkatkan asupan air dapat mencegah

urolithiasis yaitu terbentuknya batu di saluran kemih.

- Sistem kardiovaskular: Tubuh membutuhkan asupan air yang cukup untuk menjalankan fungsi organ kardiovaskular dengan baik. Tidak hanya itu, dehidrasi juga berdampak negatif pada tekanan darah dan fungsi pembuluh darah.
- Sendi dan tulang: Air berfungsi sebagai pelumas di sekitar sendi yang dapat meminimalkan nyeri sendi.

|Sumber: Kompas