Damy

SAINS



Apa berlaku bila kamu dehidrasi?

3 jawapan jelas daripada sains

Kehilangan sebahagian kecil air badan pun boleh menjejaskan fokus, tenaga dan emosi kamu.

Sand bercerita
11 Sep 2026 · Bacaan 2 minit

damy.wubbigo.com

Kira-kira 60% badan kamu ialah air. Malah **sedikit penurunan** dalam keseimbangan ini boleh menjejaskan tenaga, fokus dan emosi kamu. Inilah tiga jawapan jelas daripada sains.

60%

BADAN ORANG DEWASA

Sebahagian besar badan kamu ialah air

Kira-kira 60% berat badan orang dewasa ialah air, dan otot pula hampir tiga suku air.



1 Fokus kamu merosot

Kajian menunjukkan bahawa kehilangan air sebanyak 1–2% berat badan sahaja pun boleh menjejaskan perhatian, fokus dan emosi.



kurang air

minda bercelaru



selepas minum

fokus tajam

Kenapa waktu petang terasa begitu berat?

Dari pagi hingga tengah hari, kita selalunya kurang minum air. Apabila kamu rasa khayal pada waktu petang, semak air kamu dahulu sebelum kopi seterusnya.

★ DARIPADA SAND

Letakkan segelas penuh air di meja kamu; air yang kelihatan lebih banyak diminum.

1 teguk setiap jam

Tetapkan peringatan kamu dalam Damy sekarang →





Hari panas, naikkan sasaran

Dalam cuaca panas, lebih banyak air hilang melalui peluh. Damy boleh menaikkan sasaran harian kamu mengikut cuaca.

2 Sakit kepala boleh menyerang

Dehidrasi ringan boleh menjadi salah satu punca sakit kepala yang sering terlepas pandang. Sebelum mencapai ubat tahan sakit, cuba minum segelas air dahulu.

> Rasa dahaga ialah amaran yang lewat. Sebaik kamu sedar kamu dahaga, badan kamu sudah pun mula kekurangan air.



3 Tenaga dan emosi kamu turun naik



Apabila semakin banyak air hilang, isi padu darah berkurangan dan jantung perlu bekerja sedikit lebih keras. Ini boleh terasa sebagai keletihan dan resah. Unta boleh berjimat dengan air; kita pula perlu ingat untuk minum secara teratur.

4 Jadi, apa perlu dibuat? 4 langkah mudah



Minum segelas air sebaik bangun tidur.



Tambah segelas air pada setiap hidangan.



Minum segelas lagi semasa rehat petang.



Habiskan air kamu 2 jam sebelum tidur.



Dehidrasi bukan takdir — ia tabiat yang boleh diubah.

Jika kamu minum kopi, jangan lupa tambah segelas air di sisinya; biar peringatan Damy uruskan selebihnya.

Muat turun Damy →

Imbas, dapatkan

Kandungan ini hanya untuk maklumat umum dan bukan pengganti nasihat perubatan. **Sumber →**