Damy

AGHAM



Kulang sa tubig? Ano'ng nangyayari: 3 malinaw na sagot ng agham

Kahit maliit na bahagi lang ng tubig sa katawan mo ang mawala, maaari na itong makaapekto sa iyong pokus, enerhiya at mood.

Kuwento ni Sand
Set 11, 2026 · 2 minutong basa

damy.wubbigo.com

Mga 60% ng katawan mo ay tubig. Kahit ang **maliit na pagbaba** sa balanseng ito ay maaaring makaapekto sa iyong enerhiya, pokus at mood. Narito ang tatlong malinaw na sagot ng agham.

60%

NG KATAWANG ADULTO

Karamihan ng katawan mo ay tubig

Mga 60% ng timbang ng katawan ng adulto ay tubig, at halos tatlong-kapat ng kalamnan ay tubig.



1 Bumababa ang pokus mo

Ipinapakita ng pananaliksik na kahit ang pagkawala ng tubig na katumbas lang ng 1–2% ng timbang ng katawan ay maaaring makaapekto sa atensyon, pokus at mood.



kulang sa tubig
gulong isip



matapos uminom
malinaw na pokus

Bakit tayo nahihirapan tuwing hapon?

Mula umaga hanggang tanghali, madalas ay kulang ang naiinom nating tubig. Kapag lutang ka sa hapon, tingnan muna ang tubig mo bago ang susunod na kape.

★ MULA KAY SAND

Maglagay ng punong baso sa mesa mo; mas naiinom ang tubig na nakikita.

1 higop bawat oras

Itakda ang mga paalala mo sa Damy ngayon na →



Taasan ang target kapag mainit

Sa init, mas maraming tubig ang nawawala sa pawis. Kayang taasan ng Damy ang araw-araw mong target batay sa panahon.

2 Puwedeng sumakit ang ulo mo

Ang banayad na kakulangan sa tubig ay maaaring isa sa mga madalas na hindi napapansing sanhi ng sakit ng ulo. Bago ka uminom ng gamot sa kirot, subukan munang uminom ng isang basong tubig.

> Ang uhaw ay alarmang huli nang tumunog. Pagkapansin mong nauuhaw ka, nagsimula nang magkulang ang katawan mo.



3 Nag-iiba-iba ang lakas at mood mo



Habang mas maraming tubig ang nawawala, bumababa ang dami ng dugo at kailangang magtrabaho nang kaunti pa ang puso. Maaari itong maramdaman bilang pagod at pagkabalisa. Kayang tipirin ng mga kamelyo ang tubig nila; tayo naman, kailangang tandaang uminom nang regular.

4 Kaya ano ang gagawin? 4 madaling hakbang



Uminom ng isang basong tubig paggising.



Samahan ng isang basong tubig ang bawat kain.



Uminom ng isa pang baso sa hapong pahinga.



Tapusin ang inom 2 oras bago matulog.



Hindi kapalaran ang kakulangan sa tubig — gawi itong kayang ayusin.

Kung nagkakape ka, huwag kalimutang samahan ito ng isang basong tubig; ang mga paalala ng Damy na ang bahala sa iba.

Kunin ang Damy →

I-scan at kunin

Ang nilalamang ito ay para sa pangkalahatang impormasyon lamang at hindi kapalit ng payong medikal. **Mga Sanggunian →**