





PERAN CAIRAN DI DALAM TUBUH

1  Mendukung proses pencernaan

2  Mengangkut nutrisi

3  Membuang kotoran dari tubuh

4  Membantu mengatur suhu tubuh

5  Melembapkan dan menjaga kesehatan kulit

Sumber Cairan dalam tubuh:

Cairan untuk tubuh bisa didapat dari makanan dan minuman, dengan pembagian



±20% cairan didapatkan dari makanan



±80% cairan didapatkan dari minuman

