

PERAN CAIRAN DI DALAM TUBUH

- 1  Mendukung proses pencernaan

- 4  Membantu mengatur suhu tubuh

- 2  Mengangkut nutrisi

- 5  Melembapkan dan menjaga kesehatan kulit

- 3  Membuang kotoran dari tubuh

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

