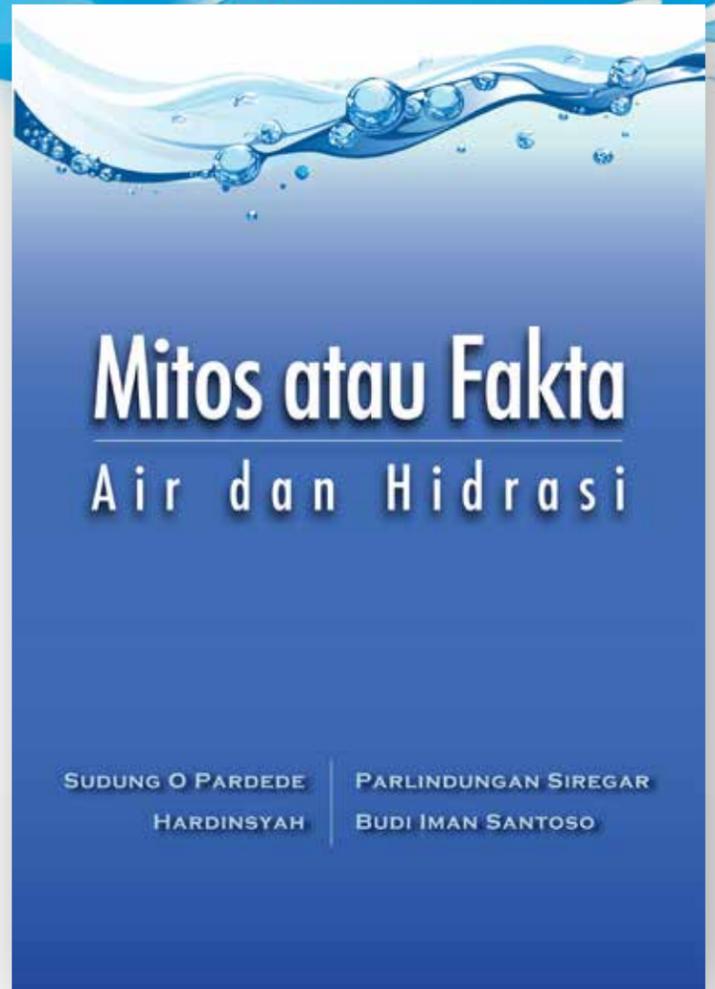


DR. Dr. Sudung O Pardede,
SpA(K)DR. Dr. Budi Iman Santoso,
SpOG(K)Prof. DR. Dr. Parlindungan Siregar,
SpPD-KGH

Prof. DR. Ir. Hardinsyah, MSc

Kenali Mitos dan Fakta Seputar Air dan Hidrasi

Informasi yang sahih sangat diperlukan untuk mendapatkan informasi yang benar terhadap beragam mitos yang tengah beredar di masyarakat terutama yang berkaitan dengan air dan hidrasi. Itu sebabnya buku *Mitos atau Fakta: Air dan Hidrasi* diterbitkan untuk dapat membantu menjawab kebutuhan masyarakat akan benar tidaknya informasi yang didapat. Buku setebal 44 halaman ini ditulis berdasarkan ilmu pengetahuan terkini dan diharapkan dapat menambah wawasan terutama tentang air dan hidrasi. Penulisnya adalah DR. Dr. Sudung O Pardede, SpA(K); Prof. DR. Ir. Hardinsyah, MSc; Prof. DR. Dr. Parlindungan Siregar, SpPD-KGH; dan DR. Dr. Budi Iman Santoso, SpOG(K).



Mitos

Air mineral sama dengan minuman isotonik.

Jenis air ini tidak sama. Air mineral diperoleh langsung dan dikemas dari sumbernya dan mengandung mineral dan/atau zat lain yang tersedia alami dalam batas yang diperkenankan. Sedangkan minuman isotonik artinya minuman dengan osmolalitas yang sama dengan plasma (280 mOsm/kgH₂O). Banyak minuman yang beredar dan diklaim sebagai minuman isotonik, padahal kandungan elektrolitnya lebih rendah dibandingkan dengan elektrolit dalam plasma sehingga agar memiliki osmolalitas yang sama dengan plasma, perlu ditambahkan gula. Jadi istilah isotonik dikarenakan kandungan gulanya, bukan elektrolitnya.

Mitos

Air kelapa sama dengan minuman isotonik.

Air kelapa memiliki kadar elektrolit yang lebih tinggi dibandingkan dengan minuman yang diklaim sebagai minuman isotonik. Jadi air kelapa tidak sama dengan minuman isotonik. Air kelapa mengandung Na (3 mEq/L), K (64 mEq/L), Cl (38,5 mEq/L), K (6,5 mmol/L), Mg (8 mmol/L), glukosa (0,6 g/L) dan total protein (9 g/L).

Mitos

Air oksigen dapat meningkatkan performa fisik.

Hingga kini ragam penelitian menunjukkan air jenis ini tidak dapat meningkatkan performa fisik karena kandungan oksigen didalamnya akan segera terlepas ke udara saat kemasan dibuka. Penyerapan oksigen dalam tubuh hanya melalui paru dan bukan melalui usus. Oksigen yang masuk ke dalam usus tidak akan diserap.

Mitos

Air alkali dapat meningkatkan pH darah.

Di masyarakat, pH atau derajat keasaman darah yang rendah dapat menyebabkan penyakit sehingga dibuatlah minuman bersifat basa guna menaikkan kadar pH darah. Keseimbangan asam basa diatur oleh paru dan ginjal dan kedua organ ini dapat mengatur perubahan asam basa akan menjadi normal (pH 7,35-7,45). Sehingga konsumsi air alkali atau asam tidak mengubah pH darah kecuali terdapat gangguan di kedua organ tersebut. Minuman alkali/asam hanya dapat mengubah pH urin.

Mitos

Air demineral bermanfaat terhadap kesehatan.

Air demineral merupakan air dengan kandungan mineral yang diturunkan/ditiadakan menggunakan teknologi tertentu, atau dikenal dengan air reversed osmosis, air distilasi atau air 'kosong'. Demineralisasi air dapat melalui ragam proses seperti destilasi, filtrasi membran, deionisasi, dan elektrodialisis.

Mitos

Air distilasi dapat membentuk otot.

Hal ini belum ada buktinya. Air menjadi bagian dari komponen sel termasuk sel otot tanpa membedakan bermineral atau tidak. Aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan secara rutin, dapat membantu membentuk otot.

Mitos

Infused water dapat memperbaiki kandungan vitamin dan mineral dalam tubuh.

Infused water dibuat dengan menambahkan irisan buah atau sayur sehingga memberikan rasa tertentu. Infused water tidak sama dengan jus atau sari buah dan bertujuan untuk hidrasi atau meningkatkan asupan air. Kelarutan vitamin dan mineral dalam air sangat sedikit sehingga kelarutannya belum berdampak terhadap asupan vitamin dan mineral harian.

Mitos

Infused water meningkatkan konsumsi serat.

Irisan buah yang ditambahkan ke dalam air yang tidak disertai dengan penghancuran buah, maka hal ini tidak dapat meningkatkan asupan serat. Kecuali irisan buah dan sayurannya dimakan.

Mitos

Air embun baik untuk kesehatan.

Air ini terbentuk akibat proses kondensasi uap air yang menjadi butiran-butiran air. Air yang tersimpan dalam kendi atau wadah lain yang didinginkan di tempat terbuka ketika udara dingin menjelang subuh, sesungguhnya bukan air embun. Belum ada bukti air ini dapat menyembuhkan berbagai penyakit, dan hal ini mungkin masih memerlukan penelitian yang lebih lanjut.

Fakta

Air demineral tidak menyebabkan penurunan berat badan.

Air demineral dapat menyebabkan peningkatan produksi urin dan menimbulkan rasa haus sehingga akan meningkatkan asupan air. Walaupun terjadi penurunan berat badan, mungkin hanya bersifat sementara.

Fakta

Minum teh dapat mengganggu penyerapan zat besi.

Asam phytat dan polifenol yang terkandung dalam teh mengganggu zat besi yang terkandung dalam makanan nabati. Namun zat besi dari makanan hewani tidak terpengaruh oleh teh.

Fakta

Susu yang dicampurkan ke dalam teh dapat mengurangi manfaat teh.

Teh mengandung antioksidan. Protein yang terkandung dalam susu akan mengurangi khasiat antioksidan yang ada di dalam teh jika penyajiannya dicampur.

Fakta

Minum air putih dapat membantu pengeluaran racun dari tubuh.

Salah satu fungsi air adalah sebagai pelarut, media transportasi dan media eliminasi sisa-sisa metabolisme dan toksin. Ragam sisa metabolisme dapat dikeluarkan melalui ginjal, saluran cerna, saluran napas dan kulit, dan kesemuanya itu memerlukan air. ^{HA}