要補腦．毋忘水

2016年4月25日

大腦有 80% 是由水構成的，因此，水是大腦的必須品，每天要喝八杯水，以補充大腦及身體各部份的所需水份。否則，輕微的缺水或會導致壓力荷爾蒙升高，長期下去，更會損壞大腦組織，後果嚴重。