

الحرص الشديد على تناول كمية مناسبة من الماء نظرا لفائدة الماء على الجسد فهي تحميه من الإصابة بالجفاف حيث الجفاف من الممكن أن يؤدي إلى فقدان ذاكرة مؤقت مما يحدث اضطراب عصبي للفرد وهذا ما يدخل مباشر إلى طريق تدمير جهازه العصبي، والكمية المطلوبة للحفاظ على صحة الجسد تعادل مقدار 2 لتر من الماء كل يوم وتزداد الكمية مع شدة حرارة الجو حيث فقدانه الكثير من السوائل في التعرق مما يؤدي إلى الجفاف أو عند ممارسة الرياضة أو القيام بأعمال شاقة تحتاج مجهود بدني عالي.