

7 ψέματα (και όλη η αλήθεια) για την αφυδάτωση



Κάθε κύτταρο στο

ανθρώπινο σώμα χρειάζεται νερό για να λειτουργήσει σωστά. Χρειαζόμαστε νερό για να ρυθμίσουμε τη θερμοκρασία μας, για την προστασία των οργάνων και των αρθρώσεων, για την ομαλή πέψη.

Οι περισσότεροι από μας πίνουμε τουλάχιστον λίγο νερό κάθε μέρα, αλλά τώρα που είναι καλοκαίρι και ο υδράργυρος ανεβαίνει, είναι σημαντικό να είμαστε πιο προσεκτικοί από ποτέ. Και επειδή η αφυδάτωση ...καραδοκεί, διαβάστε τους πιο κοινούς μύθους, αλλά και τις αλήθειες πίσω από αυτούς.

Ψέμα: Η αφυδάτωση είναι δυσάρεστη, αλλά δεν είναι επικίνδυνη

Αλήθεια: Αν και οι περισσότεροι, κάποια στιγμή ενδέχεται να βιώσουν κάποια συμπτώματα ήπιας αφυδάτωσης, όπως ο πονοκέφαλος, η νωθρότητα ή η μειωμένη παραγωγή ούρων/ ιδρώτα, μόνο στην περίπτωση που δεν δεχτούμε ιατρική φροντίδα, θα μπορούσαν αυτά τα συμπτώματα να επιδεινωθούν. Στις σοβαρές επιπλοκές μάλιστα, περιλαμβάνονται το οίδημα του εγκεφάλου, οι επιληπτικές κρίσεις, η νεφρική ανεπάρκεια, ακόμα και ο θάνατος.

Ευτυχώς, για τους ενήλικες, ο ίδιος ο οργανισμός μπορεί να αντιμετωπίσει ήπιες περιπτώσεις αφυδάτωσης, αλλά αν έχετε περάσει το πρώιμο στάδιο μπορείτε να αναπτύξετε υπερβολική δίψα, ζάλη και σύγχυση. Τα συμπτώματα θα πρέπει να ληφθούν ακόμη πιο σοβαρά υπόψιν σε παιδιά και ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, ιδιαίτερα αν παρουσιάσουν διάρροια, εμετό, πυρετό, ακράτεια, ευερεθιστότητα ή σύγχυση.

Ψέμα: Αν είστε διψασμένοι, τότε είστε ήδη αφυδατωμένοι

Αλήθεια: Ποτέ δεν είναι αργά. Στην πραγματικότητα, η δίψα είναι ο τρόπος του σώματος να σας πει να πιείτε νερό και φυσικά δεν κινδυνεύετε με αφυδάτωση τη στιγμή, που θα αισθανθείτε δίψα.

Όταν διψάσετε, η έλλειψη νερού στο σώμα είναι ασήμαντη, καθώς πρόκειται για ένα πολύ ευαίσθητο όργανο μέτρησης. Θα μπορούσε δηλαδή, να είναι μόλις το 1% της μείωσης του συνολικού νερού του σώματος. Και αυτό αποκαθίσταται απλά πίνοντας κάποιο υγρό.

Ψέμα: Ο καθένας πρέπει να πίνει οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα

Αλήθεια: Αυτός ο γενικός κανόνας είναι ξεπερασμένος και αποτελεί πλέον έναν αστικό μύθο. Πόσο όμως νερό χρειάζεται κάποιος για να παραμείνει ενυδατωμένος;

Οι ειδικοί συνιστούν περίπου 3 λίτρα υγρών για τους άνδρες καθημερινά και 2,2 λίτρα για τις γυναίκες, αν και δεν απαιτείται η αναγκαστική κατανάλωση νερού, σε περίπτωση που δεν είστε διψασμένοι.

Λάβετε υπόψη, ότι τα προτεινόμενα αυτά νούμερα αφορούν σε κατανάλωση υγρών και όχι μόνο νερού, άρα καφές, τσάι, χυμοί φρούτων, ακόμη και ζαχαρούχα ποτά παρέχουν στο σώμα σας νερό, αν και τα προϊόντα αυτά δεν είναι ο ενδεδειγμένος τρόπος ενυδάτωσης.

Επιπλέον, περίπου το 20% της πρόσληψης νερού του μέσου ατόμου, προέρχεται από τα τρόφιμα, ειδικά τα λαχανικά και τα φρούτα.

Ψέμα: Τα καθαρά ούρα είναι ένα σίγουρο σημάδι ενυδάτωσης

Αλήθεια: Αν και το χρώμα των ούρων είναι ένα δείγμα ενυδάτωσης ή όχι του οργανισμού, αυτό δεν είναι απόλυτο. Λάβετε υπόψη, ότι ορισμένα συμπληρώματα διατροφής ή ακόμη και τα ίδια τα τρόφιμα που καταναλώνετε καθημερινά, σε αρκετές περιπτώσεις αλλάζουν το χρώμα των ούρων.

Για παράδειγμα, η κατανάλωση σπαραγγιών αλλοιώνει το διαυγές χρώμα των ούρων, αν και στην ουσία ο οργανισμός σας μπορεί να είναι ενυδατωμένος.



Ψέμα: Δεν ισχύει η φράση «πάρα πολύ νερό»

Αλήθεια: Όσο επικίνδυνη είναι η αφυδάτωση, το ίδιο επικίνδυνη μπορεί να είναι και η υπερβολική κατανάλωση νερού, αν και πρόκειται για σπάνια περίπτωση.

Η υπερβολική κατανάλωση νερού οδηγεί σε αυτό που ονομάζεται υπονατριαιμία, μια κατάσταση που χαρακτηρίζεται από μείωση του νατρίου του αίματος, με αποτέλεσμα να αρχίζουν να διογκώνονται τα κύτταρα του οργανισμού.

Τα συμπτώματα της κατάστασης αυτής συνήθως περιλαμβάνουν ναυτία, εμετό, κεφαλαλγία, σύγχυση και κόπωση, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να κλιμακωθεί σε σπασμούς και κώμα. Ωστόσο, χρειάζονται τεράστιες ποσότητες, για να πάθει κάποιος δηλητηρίαση από το νερό.

Ψέμα: Όσοι αθλούνται χρειάζονται ποτά ενέργειας

Αλήθεια: Αν ασκείστε για λιγότερο από μία ώρα, το νερό είναι η καλύτερη λύση για την ενυδάτωση του οργανισμού. Για να δημιουργήσετε πρόβλημα στους ηλεκτρολύτες και τα αποθέματα γλυκογόνου στο σώμα σας, χρειάζεται να ασκήστε έντονα για περισσότερο από μία ώρα.

Οι αθλητές αντοχής, για παράδειγμα, μπορούν να επωφεληθούν από το σωστό μίγμα της ζάχαρης και του νατρίου, που περιέχουν τα συγκεκριμένα ποτά ενέργειας, αλλά πρόκειται για διαφορετική περίπτωση.

Ωστόσο, οι περισσότεροι άνθρωποι ακολουθούν μία διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και νάτριο, άρα η «αναπλήρωση» με ένα ενεργειακό ποτό, μετά την προπόνησή σας, σημαίνει απλά, ότι την επόμενη μέρα θα αποβάλλετε το πλεόνασμα.

Ψέμα: Ο καφές αφυδατώνει

Αλήθεια: Αυτό ισχύει μόνο εφόσον το παρακάνετε. Η αλήθεια είναι, ότι ενώ η καφεΐνη αφυδατώνει, το νερό στον καφέ (και το τσάι) αναπληρώνει το χαμένο «έδαφος» σε σημείο μάλιστα, που είστε πιο ενυδατωμένοι από ό,τι πριν καταναλώσετε το ρόφημα.

Οι ειδικοί αναφέρουν, ότι μόνο καταναλώνοντας γύρω στα πέντε φλιτζάνια καφέ (ή και παραπάνω) την ημέρα, θα μπορούσατε να κινδυνεύετε με αφυδάτωση, αλλά αυτό είναι αρκετά σπάνιο.

Πηγή: clickatlife.gr