

Να θυμηθώ να πινω νερό!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κανένα ον δε μπορεί να επιβιώσει χωρίς νερό. Το ανθρώπινο σώμα από μόνο του αποτελείται κατά 72% από νερό. Η καθημερινή κατανάλωση νερού είναι απαραίτητη για τη ζωή και για τη διατήρηση καλής υγείας.

Γιατί να πίνω νερό; Πού κάνει καλό;

Το νερό επιτελεί ζωτικής σημασίας λειτουργίες για τον οργανισμό όπως η προστασία των οργάνων και των ιστών, η ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματός μας, η διάλυση των θρεπτικών ουσιών προς χρησιμοποίησή τους από το σώμα και η μεταφορά αυτών των ουσιών καθώς και του οξυγόνου προς τα κύτταρα του σώματος. Επίσης ευθύνεται για την εφύγρανση των ματιών, της μύτης και του λάρυγγα, βοηθάει στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας, δρα ως λιπαντική ουσία στις αρθρώσεις και βοηθάει στην αποβολή άχρηστων ουσιών από το σώμα.

Πρόσφατη μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό Obesity, επιβεβαίωσε την πεποίθηση ότι η πρόσληψη μεγαλύτερης ποσότητας νερού, στο πλαίσιο μιας υποθερμιδικής δίαιτας, μπορεί να βοηθήσει στην περαιτέρω μείωση του σωματικού βάρους. Στη μελέτη αυτή, άτομα που ακολούθησαν υποθερμιδική διατροφή και έπιναν 2 ποτήρια νερό πριν από κάθε γεύμα, έχασαν τελικά 2 κιλά περισσότερα από άτομα που ακολουθούσαν μόνο την υποθερμιδική δίαιτα, γεγονός

που πιθανόν οφείλεται στο προκαλούμενο αίσθημα κορεσμού και τη μείωση της ενεργειακής πρόσληψης.

Τι συμβαίνει όταν δεν πίνουμε αρκετό νερό;

Όταν δεν πίνουμε αρκετό νερό, επέρχεται αφυδάτωση η οποία μπορεί να προκαλέσει αρκετά σοβαρά προβλήματα υγείας. Ήπια έως μέτριας μορφής αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσει ξηροστομία, αϋπνία, ξηροδερμία, ζαλάδες, ίλιγγο και πονοκέφαλο. Σε πολύ προχωρημένο στάδιο αφυδάτωσης μπορεί να προκληθεί μείωση της πίεσης και ταχυκαρδία, απώλεια της ικανότητας για παραγωγή ιδρώτα, παραλήρημα, απώλεια των αισθήσεων, ακόμα και θάνατος.

Πόσο νερό πρέπει να πίνω;

Το σώμα μας χάνει υγρά κυρίως μέσω του ιδρώτα, της αναπνοής/ ομιλίας και των ούρων/κοπράνων. Ένας μέσος άνθρωπος χρειάζεται ημερησίως 8-9 ποτήρια νερό, από πηγές συμπεριλαμβανομένων και των τροφίμων. Φαίνεται ότι το 20% του νερού που χρειαζόμαστε ημερησίως το προσλαμβάνουμε από τα τρόφιμα και το υπόλοιπο από υγρά που καταναλώνουμε (π.χ. νερό, ροφήματα, αναψυκτικά κ.ά).

Το γεγονός αυτό έχει οδηγήσει σε ένα νέο πεδίο ενδιαφέροντος για τους ερευνητές, αφού υποστηρίζεται ότι η τάση του ανθρώπου να πίνει «γευστικά» ροφήματα πιθανόν να συμβάλλει και στην πρόσληψη περίσσειας θερμίδων και την αύξηση του σωματικού βάρους, αλλά μέχρι στιγμής δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα. Από την άλλη, υποστηρίζεται ότι η πρόσληψη «ευχάριστων» ροφημάτων έχει το πλεονέκτημα ότι εξασφαλίζει την αναπλήρωση των απωλειών σε υγρά πριν ακόμη εμφανιστεί αφυδάτωση και πυροδοτηθεί το αίσθημα της δίψας.

Ο κανόνας των “8 ποτηριών νερού/ ημέρα” είναι ευρέως γνωστός, ωστόσο είναι πιο σωστό, για να είμαστε καλά ενυδατωμένοι, να φροντίζουμε να πίνουμε αρκετό νερό τόσο ώστε να μην φτάσουμε στο σημείο να διψάσουμε. Η δίψα τις περισσότερες φορές δηλώνει ότι ήδη βρισκόμαστε σε κάποιο από τα στάδια αφυδάτωσης.

Πηγές πλούσιες σε νερό: φρούτα , λαχανικά, ροφήματα π.χ. γάλα, χυμοί, καφές και τσάι, αναψυκτικά κ.ά.

Το νερό είναι η καλύτερη επιλογή, διότι είναι χωρίς θερμίδες, φθινό και άμεσα διαθέσιμο.

Για όλους τους παραπάνω λόγους η συστηματική κατανάλωση υγρών είναι σημαντική ιδιαιτέρως κατά τους θερινούς μήνες!

Γεωργιουδάκη Νατάσα
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc
georgioudaki@nutrimed.gr
<http://www.facebook.com/natasa.georgioudaki>

Πηγή: filenades.gr