

## Προλάβετε την αφυδάτωση



Καθώς

μπαίνουμε προς του ζεστούς μήνες του χρόνου, οι υψηλές θερμοκρασίες και η αυξημένη έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία δημιουργούν ορισμένες ιδιαίτερες ανάγκες για την ομαλή λειτουργία του οργανισμού.

Ο κύριος θερμορυθμιστικός μηχανισμός, που μας βοηθά να ανταποκριθούμε στις υψηλές θερμοκρασίες, είναι ο ιδρώτας, με τον οποίο μειώνεται η θερμοκρασία του σώματος μας και διατηρείται σε φυσιολογικά επίπεδα. Η αυξημένη όμως εφίδρωση που παρατηρείται το καλοκαίρι έχει ως αποτέλεσμα τόσο την απώλεια νερού όσο και την απώλεια ορισμένων βασικών στοιχείων του οργανισμού μας όπως μεταλλικά άλατα, με κυριότερα το κάλιο, το νάτριο και το χλώριο.

Υπάρχουν επιστημονικές αποδείξεις ότι η απώλεια νερού και ηλεκτρολυτών πάνω από το 2% του σωματικού βάρους μπορεί να προκαλέσει σημαντική μείωση της απόδοσης μας (σωματικής και πνευματικής) λόγω μειωμένης ικανότητας του οργανισμού για ρύθμιση της θερμοκρασίας.

Η θερμοκρασία του σώματος αυξάνεται ταχύτατα, με αποτέλεσμα την εμφάνιση κραμπών, την εξάντληση ή ακόμα και τη θερμοπληξία, η οποία έχει ρυθμό θνησιμότητας 80% σε πληθυσμιακές ομάδες αυξημένης ευαισθησίας, όπως οι ηλικιωμένοι και τα παιδιά. Κατά συνέπεια η αναπλήρωση υγρών και ηλεκτρολυτών είναι άκρως απαραίτητη.

Ας δούμε πώς :

### **Νάτριο για διατήρηση της ισορροπίας των υγρών**

Το νάτριο αποτελεί κύριο συστατικό των σωματικών υγρών και παίζει καθοριστικό ρόλο στη ρύθμιση του όγκου και της σύνθεσης των υγρών του σώματος, στη

δραστηριότητα του νευρικού και του μυϊκού μας συστήματος, στη ομαλή λειτουργία της καρδιάς και άλλων ζωτικών οργάνων. Βοηθάει στη διατήρηση της ισορροπίας υγρών και ανεπάρκεια του μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα, όπως μυϊκούς σπασμούς, ναυτία και διαταραχή της ισορροπίας υγρών και ηλεκτρολυτών, η οποία αν δεν αναταχθεί εγκαίρως μπορεί να οδηγήσει έχει σοβαρές συνέπειες. Κύρια πηγή πρόσληψης νατρίου είναι το αλάτι, υπό οποιαδήποτε μορφή, καθώς επίσης και οι αλατισμένες τροφές και οι χυμοί φρούτων. Άρα το καλοκαίρι αλατίζεται λίγο παραπάνω το φαγητό σας, με εξαίρεση άτομα που πρέπει να αποφεύγουν το αλάτι.

### **Κάλιο για ομαλή καρδιακή λειτουργία**

Συντελεί κι αυτό στη ρύθμιση της ισορροπίας του οργανισμού, καθώς και στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και την ομαλή καρδιακή λειτουργία. Ανεπάρκεια καλίου μπορεί να οδηγήσει σε ιδιαιτέρως σοβαρές καταστάσεις, όπως μυϊκή αδυναμία και παράλυση, νευρικές διαταραχές, διαταραχή της καρδιακής λειτουργίας, αρρυθμίες, σε κώμα και, στη χειρότερη περίπτωση, σε θάνατο. Για το λόγο αυτό είναι απαραίτητο σε περιόδους κατά τις οποίες έχουμε αυξημένη απώλεια υγρών, όπως το καλοκαίρι, να αναπληρώνουμε επαρκώς τις αντλίες καλίου του οργανισμού. Τροφές πλούσιες σε κάλιο είναι τα φρούτα και οι χυμοί τους (ειδικά η μπανάνα, το γκρέιπ φρουτ και τα σύκα) και οι χυμοί, η πατάτα, τα δημητριακά, τα ωμά λαχανικά και οι ξηροί καρποί.

### **Χλώριο για την ομαλή πέψη των τροφών**

Το χλώριο διαδραματίζει σημαντικότατο ρόλο στη ρύθμιση της ισορροπίας υγρών και ηλεκτρολυτών στον οργανισμό. Παράλληλα, είναι απαραίτητο για την παραγωγή γαστρικών οξέων στο στομάχι και την ομαλή πέψη των τροφών, καθώς επίσης και για την απορρόφηση του σιδήρου και της βιταμίνης B12. Ανεπάρκεια χλωρίου προκαλεί σοβαρή διαταραχή της ισορροπίας του οργανισμού, δηλαδή της διατήρησης των οξέων των υγρών του σώματος σε μια χημική ισορροπία και μεταβολική αλκάλωση, (απώλεια αυτής της ισορροπίας) η οποία μπορεί να οδηγήσει ακόμη και στο θάνατο. Σημαντικότερη πηγή χλωρίου είναι το αλάτι, καθώς επίσης και το νερό, αφού σήμερα η χλωρίωση αποτελεί βασική διαδικασία για την παραγωγή πόσιμου νερού.

### **Τι γίνεται με τα χαμένα υγρά**

Η ρύθμιση των υγρών του σώματός μας αποτελεί μια απαραίτητη διαδικασία προκειμένου όπως και παραπάνω αναφέρθηκε να εξασφαλίζεται καθημερινά η καλή υγεία και ευεξία του ανθρώπινου οργανισμού. Το 40-60% του βάρους του ανθρώπου αποτελείται από νερό. Κάτω από φυσιολογικές συνθήκες ο άνθρωπος προσλαμβάνει και αποβάλλει περίπου 2-2.5 λίτρα ημερησίως. Από αυτό τα 1.4

λίτρα είναι από τα πόσιμα υγρά, το 0.7 λίτρα από τις τροφές και περίπου 0.2 λίτρα από το νερό που προέρχεται από τις καύσεις των τροφών. Φυσικά τα δεδομένα αλλάζουν σε ένα ιδιαίτερο θερμό περιβάλλον όπου ο ιδρώτας παίζει σημαντικότερο ρόλο στην αποβολή νερού καθώς είναι κύριας σημασίας για τη διαδικασία της θερμορρύθμισης, δηλαδή της διατήρησης σταθερής σε ένα συγκεκριμένο εύρος, της θερμοκρασίας του σώματος γιατί χωρίς αυτή τη διαδικασία δεν θα ζούσαμε.

Η σημασία του νερού λοιπόν για τη ζωή είναι καθοριστική. Αρκεί να αναφέρουμε ότι ο άνθρωπος χωρίς τροφή μπορεί να ζήσει έως και μήνες, χωρίς νερό όμως ελάχιστες μόνο μέρες. Πώς όμως μπορούμε να καλύψουμε τις ημερήσιες ανάγκες μας σε υγρά; Το νερό όπως πολύ πιστεύουν είναι η καλύτερη πηγή πρόσληψης υγρών;

**Η απάντηση είναι όχι.** Το νερό μπορεί να αποτελεί μία σημαντική πηγή υγρών αλλά υστερεί όσον αφορά την περιεκτικότητα συγκεκριμένων βιταμινών και μετάλλων, που μαζί με το νερό συμβάλλουν στην καλή μας υγεία. Μελέτες δείχνουν ότι ο καλύτερος τρόπος για την κάλυψη των ημερήσιων αναγκών μας σε υγρά, μέταλλα και βιταμίνες είναι η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, ιδιαιτέρως υπό τη μορφή χυμών. Οι χυμοί αποτελούν μια εξαιρετική πηγή υγρών, ενώ παράλληλα η περιεκτικότητά τους σε υδατάνθρακες προμηθεύει τον οργανισμό μας ενέργεια για να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις της καθημερινής μας σωματική και πνευματικής δραστηριότητας. Παράλληλα, οι χυμοί περιέχουν μια σειρά σημαντικότερες βιταμίνες, με κυριότερες από αυτές τη βιταμίνη C, τη βιταμίνη E, τη βιταμίνη A, το β καροτένιο, το φυλικό οξύ, που βοηθούν τη βέλτιστη ανάπτυξη και δράση των διαφόρων συστημάτων του οργανισμού, όπως του ανοσοποιητικού, του νευρικού, του καρδιαγγειακού, προφυλάσσουν και βελτιώνουν την υγεία του δέρματος, των μαλλιών κ.α.

### **Για επαρκή λοιπόν ενυδάτωση**

Πίνετε αρκετό νερό και (φυσικούς) χυμούς φρούτων και λαχανικών

Καταναλώνετε κρύα ροφήματα, όπως πράσινο τσάι, χωρίς προσθήκη ζάχαρης

Τρώτε τουλάχιστον 2 φρούτα και 1 σαλάτα ημερησίως

Επιλέγετε από τα γαλακτοκομικά γάλα και γιαούρτι (που έχουν αυξημένη περιεκτικότητα σε νερό)

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)