7 Αυγούστου 2016

# Αφυδάτωση: Πώς θα υπολογίσετε πόσο νερό χρειάζεστε

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

bigstock-fitness-female-athlete-driking-106484699
Image not found or type unknown

**Πώς θα ξέρετε όμως εάν έχετε όσο νερό χρειάζεστε και πώς θα το υπολογίσετε;**

Το καλοκαίρι ο κίνδυνος της αφυδάτωσης είναι μεγαλύτερος λόγω των υψηλών θερμοκρασιών και της απώλειας υγρών μέσω του ιδρώτα.

Γι’ αυτό και η καλή ενυδάτωση έχει ζωτική σημασία, ειδικά εάν είστε δραστήριοι όταν κάνει ζέστη.

Πώς θα ξέρετε όμως εάν έχετε όσο νερό χρειάζεστε και πώς θα το υπολογίσετε;

Σύμφωνα με τους ειδικούς, κάθε άτομο έχει ξεχωριστές ανάγκες σε ενυδάτωση, οι οποίες καθορίζονται σε σημαντικό βαθμό από την εφίδρωσή του.

Ευτυχώς, υπάρχει ένας απλός τρόπος για να υπολογίσει κανείς τον βαθμό της εφίδρωσής του.

**Ο δρ ΜακΝτέρμοτ επίκουρος καθηγητής Εφαρμοσμένης Φυσιολογίας στο Πανεπιστήμιο του Τέννεση, συνιστά το εξής:**

-Ζυγιστείτε πριν από την όποια φυσική δραστηριότητα, φορώντας όσο το δυνατόν λιγότερα ρούχα.

-Στη συνέχεια, ασχοληθείτε επί μισή ώρα με την δραστηριότητα (είτε είναι για δουλειά, είτε για λόγους ψυχαγωγίας), δίχως να πιείτε καθόλου υγρά και δίχως να πάτε για ούρηση.

-Μόλις περάσουν τα 30 λεπτά, ζυγιστείτε και πάλι, φορώντας ακριβώς τα ίδια ρούχα με τα οποία είχατε ζυγιστεί στην αρχή.

Η διαφορά στο σωματικό βάρος αντιστοιχεί στον ιδρώτα που χάσατε.

Αν έχετε χάσει γύρω στο μισό κιλό, χρειάζεστε κάτι λιγότερο από 1 λίτρο υγρά για να το αναπληρώσετε – και την κατανάλωσή τους πρέπει να την αρχίσετε μέσα σε 30 λεπτά από τη στιγμή που σταματήσατε την δραστηριότητα.

Ο δρ ΜακΝτέρμοτ συνιστά να μην περιμένετε να διψάσετε για να πιείτε νερό, όταν ασχολείστε με χειρονακτικές ή κοπιώδεις δραστηριότητες στη ζέστη. Και αυτό, διότι «η δίψα είναι ένας μηχανισμός που ενεργοποιείται μόνον όταν έχουμε αφυδατωθεί κατά 2%», εξηγεί.

Συνιστά επίσης να έχετε δίπλα σας δροσερά ροφήματα όση ώρα δουλεύετε στη ζέστη και την κατανάλωση κάποιου αθλητικού ροφήματος εάν η δουλειά ή η προπόνησή σας διαρκέσουν περισσότερο από μία ώρα και συνοδεύονται από έντονη εφίδρωση.

Μπορείτε τέλος να ελέγξετε πόσο καλά ενυδατωμένοι είστε, κοιτάζοντας το χρώμα των ούρων σας. Όσο πιο ανοιχτόχρωμα είναι, τόσο το καλύτερο – και όσο πιο σκουρόχρωμα, τόσο περισσότερο νερό σας λείπει. Να θυμάστε μόνο ότι το πρωί είναι φυσιολογικό να έχουν πιο σκούρο χρώμα.

**Πηγή**: onlycy.com