

Νερό, το πολύτιμο υγρό (Μαργιάννα Μανώλη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος)

/ [Πεμπτουσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)



Το νερό αποτελεί για τον οργανισμό σημαντικό στοιχείο, απαραίτητης πρόσληψης, αφού πρόκειται για το συστατικό εκείνο, το οποίο βρίσκεται σε μεγαλύτερη αφθονία στον ανθρώπινο οργανισμό, φθάνοντας σε περιεκτικότητα το 60% του σωματικού βάρους.

Έχοντας ευεργετική δράση για τον οργανισμό είναι το πιο ιδανικό ρόφημα για τον άνθρωπο. Βοηθάει στην πρόληψη των μεταβολικών και λειτουργικών ανωμαλιών του οργανισμού. Είναι απαραίτητο για τη διατήρηση της ομοιόστασης των κυττάρων και του αγγειακού όγκου. Αποτελεί το μέσο εκείνο, μέσω του οποίου τα διάφορα θρεπτικά συστατικά μετακινούνται μέσα στον οργανισμό.



Ποια είναι όμως η σωστή ποσότητα κατανάλωσης νερού;

Η απαραίτητη πρόσληψή του οδήγησε στον ορισμό συγκεκριμένων τιμών κατανάλωσής του, σύμφωνα με τις τιμές αναφοράς διαιτητικής πρόσληψης (DRI's). Οι συστάσεις αναφέρονται σε επαρκής πρόσληψη και προφυλάσσουν τον οργανισμό από αφυδάτωση, μεταβολικές και λειτουργικές ανωμαλίες. Οι συνολικές ανάγκες του οργανισμού σε νερό είναι για τους άντρες στα 3,7lt την ημέρα και για τις γυναίκες στα 2,7lt την ημέρα.

Οι ανάγκες αυτές καλύπτονται από όλες τις πηγές πρόσληψης νερού. Ο οργανισμός προσλαμβάνει νερό από διάφορα ροφήματα, όπως χυμούς, καφέδες, ανθρακούχα αναψυκτικά, γάλα και τσάι, από το φαγητό και από το πόσιμο νερό. Πιο συγκεκριμένα, το 35-54% της κατανάλωσης νερού προέρχεται από το πόσιμο νερό, το 49-63% από τα ροφήματα και το 19-25% από το φαγητό.

Η πρόσληψη του νερού επηρεάζεται από την ηλικία, το περιβάλλον και τη φυσική δραστηριότητα. Πιο συγκεκριμένα, όσο πιο νεαρή η ηλικία ενός ατόμου, τόσο μικρότερες είναι οι ανάγκες του σε νερό, ενώ όσο πιο αυξημένη είναι η θερμοκρασία, τόσο πιο αυξημένες είναι και οι ανάγκες για νερό. Παράλληλα, η φυσική δραστηριότητα αυξάνει την έκκριση ιδρώτα και άρα τις ανάγκες για ενυδάτωση.



Νερό και Δίαιτα

Εξαιτίας της μηδενικής θερμιδικής του απόδοσης στον οργανισμό, η κατανάλωση νερού μπορεί να βοηθήσει στη απώλεια ή στην διατήρηση του βάρους και να αντικαταστήσει τα ανθρακούχα ποτά, τα οποία έχοντας αυξημένες ποσότητες ζάχαρης μπορούν να προκαλέσουν στον οργανισμό διάφορες ασθένειες, όπως τερηδόνα, παχυσαρκία, και διαβήτη. Παράλληλα, κάποιες μελέτες έδειξαν πως η κατανάλωση 0,5lt νερού πριν από τα κυρίως γεύματα οδηγεί σε απώλεια του βάρους.

Αφυδάτωση και Υπερενυδάτωση

Σε περιόδους μη επαρκής πρόσληψης νερού, αυξημένης περιβαλλοντικής θερμοκρασίας ή έντονης φυσικής δραστηριότητας μπορεί να προκληθεί στον οργανισμό αφυδάτωση, η οποία συνήθως εκδηλώνεται με τους παρακάτω τρόπους. Δίψα.

Μειωμένη ποσότητα ούρων.

Σκουρόχρωμα ούρα.

Κόπωση.

Κεφαλαλγία.

Ξηροστομία.

Μειωμένη αντοχή κατά την άσκηση.

Αυξημένη θερμοκρασία κατά τη διάρκεια άσκησης.

Αυξημένη καρδιακή συχνότητα.
Μειωμένη καρδιακή παροχή.
Διαταραχή της νοητικής λειτουργίας.
Λιποθυμία.
Και σε ακραίες καταστάσεις, θάνατο.

Από την άλλη, η υπερβολική πρόσληψη νερού μπορεί να οδηγήσει σε υπονατριαιμία (χαμηλή συγκέντρωση νατρίου στο αίμα), η οποία εκδηλώνεται με οίδημα του κεντρικού νευρικού συστήματος, πνευμονική συμφόρηση και μυϊκή αδυναμία, ενώ σε σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να απειλήσει τη ζωή. Ακόμη, κάποιες μελέτες έχουν δείξει ότι η υπερβολική κατανάλωση υγρών, π.χ. 20lt την ημέρα, μπορεί να προκαλέσει ανεπανόρθωτες βλάβες στη κύστη.

Αυτό όμως, που φαίνεται να προκαλεί τοξικότητα στον οργανισμό είναι η μεγάλη κατανάλωση νερού σε μικρό χρονικό διάστημα, η οποία θα υπερβαίνει το μέγιστο ρυθμό έκκρισης των νεφρών (0,7-1,0 lt την ώρα).

.....
.....

Πηγές:

Kim Y.N., Cho Y.O. Evaluation of vitamin B6 intake and status of 20- to 64-year-old Koreans. NRP 2014, 8(6): 688-694.

Lee H.S., Park S., Kim M.H. Factors associated with low water intake among South Korean adolescents - Korea National Health and Nutrition Examination Survey, 2007-2010. NRP 2014, 8(1):74-80.

Otten J.J., Hellwig J.P., Meyers L.D. Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements. WNAP 2006, pgs: 158-165.

Parretti H.M., Aveyard P., Blannin A., Clifford S.J., Coleman S.J., Roalfe A., Daley A.J. Efficacy of water preloading before main meals as a strategy for weight loss in primary care patients with obesity: RCT. OSS 2015, 23(9):1785-91.

Sawka M.N., Cheuvront S.N., Carter R. Human Water Needs. in Fukagawa N.K. (Ed) Nutrition Reviews. 2005, S30-S39.