

3 Δεκεμβρίου 2014

Υγιή νεφρά με 7 βήματα

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Σύμφωνα με τη Διεθνή Εταιρεία Νεφρολογίας και τη Διεθνή Ένωση Νεφρολογικών Ιδρυμάτων, τα νεφρά παίζουν ρόλο-κλειδί στον οργανισμό, αφού διατηρούν την ισορροπία των υγρών και αποβάλλουν τα βλαβερά προϊόντα του μεταβολισμού.

Με την υπόδειξη ότι τα νεφρά, που αποτελούν το φυσικό φίλτρο του οργανισμού, επηρεάζουν καίρια τη γενική υγεία, οι ειδικοί υποδεικνύουν την ενυδάτωση ως ένα από τα βασικά μέσα «συντήρησης» της πολύτιμης αυτής «μηχανής».

Έτσι, στα βήματα για υγιή νεφρά περιλαμβάνουν την ισορροπημένη διατροφή και σωστή ενυδάτωση του οργανισμού. Στην Ευρώπη ως «Επαρκής Πρόσληψη Νερού» για υγιή άτομα, σε μέτρια θερμοκρασία περιβάλλοντος και μέτρια επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, είναι τα 2,5L νερού την ημέρα για τους άνδρες και 2 L για γυναίκες, ωστόσο ορισμένοι μπορεί να χρειάζονται λιγότερο ή περισσότερο. Επιπλέον, πρέπει να λάβουμε υπόψη μας ότι η ενυδάτωση του οργανισμού δεν επιτυγχάνεται μόνο με το νερό, που είναι η πρώτη επιλογή αλλά και με όλα τα υπόλοιπα υγρά, όπως χυμοί φρούτων, γάλα, καφές, τσάι και αναψυκτικά.

Μάλιστα, οι ανάγκες μας σε υγρά καλύπτονται κατά 20-30% από τρόφιμα, όπως φρούτα και λαχανικά, και κατά 70-80% από ροφήματα.

Τα 7 βήματα για νεφρά όλο υγεία

Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις των ειδικών, αν υπήρχε εγχειρίδιο για τη σωστή φροντίδα των νεφρών μας, αυτό θα περιελάμβανε τα εξής βήματα:

- Ρυθμίζετε την αρτηριακή σας πίεση.
- Αυξήστε τη σωματική σας δραστηριότητα.
- Ελέγχετε τη γλυκόζη στο αίμα σας.
- Τρώτε υγιεινά και διατηρείτε τον έλεγχο του βάρους σας.
- Μειώστε την κατανάλωση αλατιού.
- Σταματήστε το κάπνισμα.
- Προσλαμβάνετε επαρκή ποσότητα και ποικιλία υγρών για καλή ενυδάτωση.

Οι ειδικοί του κλάδου της υγείας εξηγούν ότι το σωστό επίπεδο της πρόσληψης

υγρών για κάθε άτομο εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως το φύλο, την άσκηση, το κλίμα, τη φυσική κατάσταση του οργανισμού, την εγκυμοσύνη και το θηλασμό. Επιπλέον, τα άτομα που έχουν ήδη μια πέτρα στα νεφρά συνιστάται να πίνουν 2-3 λίτρα υγρών ημερησίως, ως προληπτικό μέτρο για να αποφύγουν τον σχηματισμό νέων.

Με την συνεργασία του www.iator.gr

Πηγή: clickatlife.gr