

19 Μαρτίου 2016

Το νερό πραγματικός θησαυρός για την υγεία

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τα άτομα που αύξησαν την κατανάλωση νερού κατά 1-3 ποτήρια την ημέρα εμφάνιζαν μείωση ως προς την ημερήσια ενεργειακή πρόσληψή τους που άγγιζε τις 68-205 θερμίδες

Η άφθονη κατανάλωσή του φάνηκε να περιορίζει την ημερήσια κατανάλωση θερμίδων αλλά και την πρόσληψη νατρίου, ζάχαρης και λιπαρών

[Βενιού Ειρήνη](#)

Τα οφέλη από την άφθονη ημερήσια κατανάλωση νερού για την υγεία είναι

γνωστά. Νέα μελέτη των ειδικών του Πανεπιστήμιου του Ιλινόι στην Ουρμπάνα-Σαμπέιν έδειξε ότι ένα, δύο ή τρία επιπλέον ποτηράκια νερό την ημέρα οδηγούν σε σημαντική μείωση ως προς την ημερήσια πρόσληψη θερμίδων και νατρίου, αλλά και των επιπέδων της χοληστερόλης.

Στη νέα μελέτη, στην οποία εξετάστηκαν οι διατροφικές συνήθειες 18.300 Αμερικανών που είχαν λάβει μέρος στην εθνική μελέτη για τη διατροφή National Health and Nutrition Examination Survey από το 2005 ως το 2012, οι ερευνητές παρατήρησαν ότι τα άτομα που κάποια στιγμή αύξησαν την κατανάλωση νερού (βρύσης ή εμφιαλωμένου) κατά 1% εμφάνισαν μείωση ως προς τη συνολική ημερήσια πρόσληψη θερμίδων τους, τα επίπεδα κορεσμένων λιπαρών, σακχάρων, νατρίου αλλά και της χοληστερόλης.

Το νερό κόβει... Θερμίδες

Σύμφωνα με τα αναλυτικά στοιχεία των ειδικών, η αύξηση της κατανάλωσης νερού κατά 1-3 ποτήρια την ημέρα είχε ως αποτέλεσμα τη μείωση της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης κατά 68-205 θερμίδες, τη μείωση της πρόσληψης νατρίου κατά 78-235 γρ., σακχάρων κατά 5-18 γρ. και τη μείωση της χοληστερόλης κατά 7-21 γρ.

«Τα οφέλη από την αυξημένη κατανάλωση νερού ήταν ίδια σε όλους τους συμμετέχοντες, ανεξάρτητα από την καταγωγή, το βιοτικό επίπεδο και το σωματικό τους βάρος» εξηγεί ο καθηγητής **Ρουοπένγκ Αν**. *«Βάσει των ευρημάτων μας θα μπορούσαν να δημιουργηθούν ενημερωτικά προγράμματα που να ενισχύουν την κατανάλωση σκέτου νερού και την αντικατάσταση άλλων ροφημάτων και ποτών υψηλής θερμιδικής αξίας».*

Κατά μέσο όρο οι συμμετέχοντες κατανάλωναν 4,2 ποτήρια σκέτο νερό σε καθημερινή βάση και 2.157 θερμίδες, από τις οποίες οι 125 θερμίδες προέρχονταν από σακχαρώδη ποτά και ροφήματα και οι 432 θερμίδες από τροφές πλούσιες σε ζάχαρη και χαμηλές σε θρεπτικά συστατικά, όπως π.χ. γλυκά, αρτοποιήματα και διάφορα άλλα σνακ τα οποία θεωρούνται περιττά στο πλαίσιο μιας υγιεινής διατροφής.

Υδάτινη «ασπίδα»

Οι αμερικανοί επιστήμονες εξηγούν ότι το 1% ως προς την αύξηση της ημερήσιας κατανάλωσης νερού μπορεί να φαίνεται λίγο, ωστόσο ήταν αρκετό ώστε να μειώσουν την πρόσληψη θερμίδων τους κατά 8,6%, όπως επίσης και την κατανάλωση ζαχαρούχων ποτών αλλά και υπερβολικά πλούσιων σε λιπαρά τροφών. Σύμφωνα με τον δρα Αν, οι μεγαλύτερες μειώσεις παρατηρήθηκαν μεταξύ των

νεαρών και των μεσήλικων ανδρών, γεγονός που θα μπορούσε να σημαίνει ότι τα συγκεκριμένα άτομα συνδέονταν με την υψηλότερη ημερήσια ενεργειακή πρόσληψη και άρα ωφελήθηκαν ιδιαίτερα από τη συγκεκριμένη αλλαγή.

Τα ευρήματα της μελέτης παρουσιάζονται στο επιστημονικό έντυπο «Journal of Human Nutrition and Dietetics».

Πηγή: tovima.gr