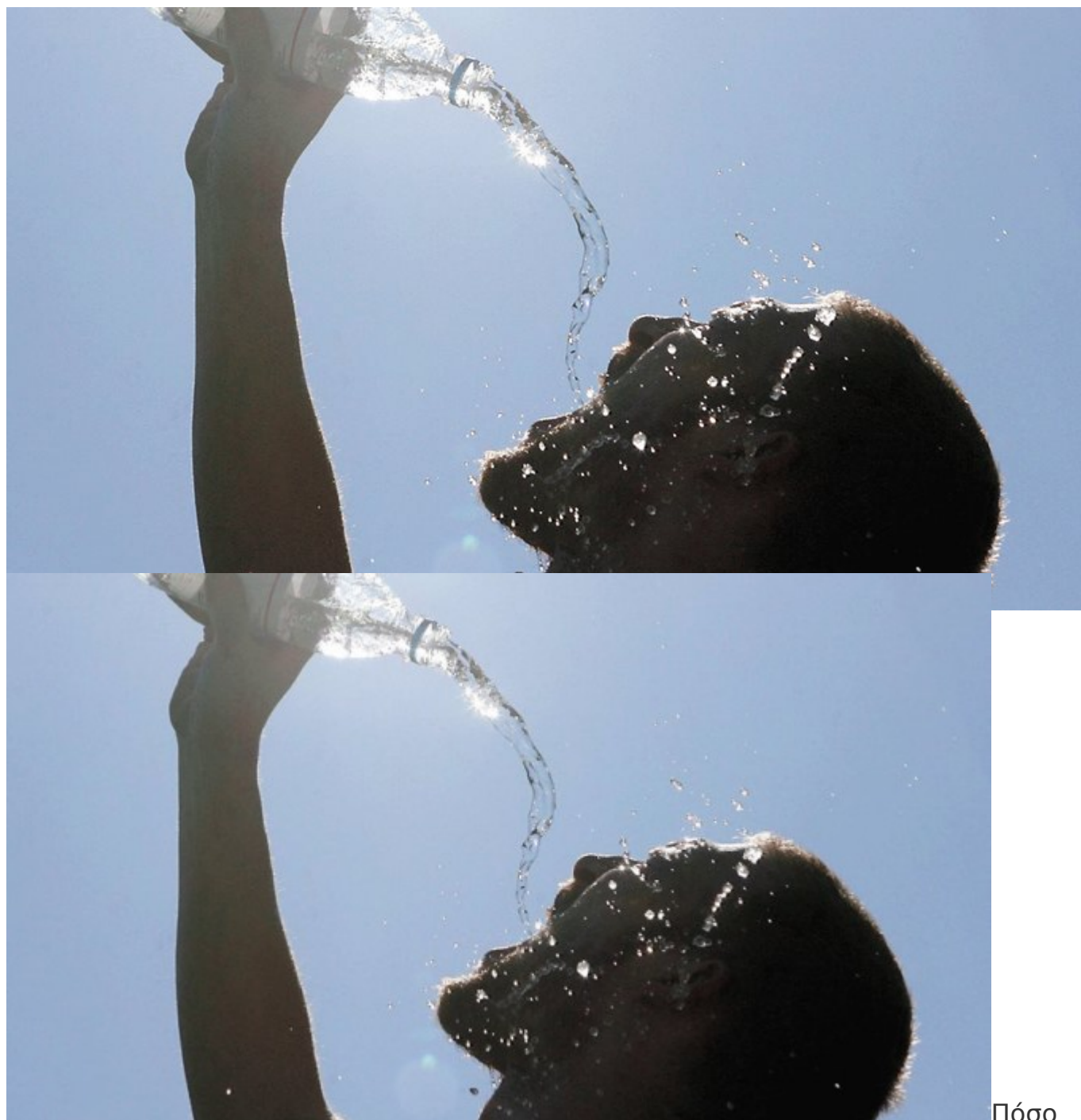


27 Μαρτίου 2016

# Η αλήθεια για το πόσο νερό πρέπει να πίνουμε κάθε ημέρα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πόσο

χρειαζόμαστε τελικά

## **Σύμφωνα με τους επιστήμονες, η συμβουλή για τα οκτώ ποτήρια, δεν έχει καμιά βάση**

Μία από τις πλέον συνηθισμένες συμβουλές για την υγεία μας -την οποία ακούμε εδώ και πολλά χρόνια- είναι ότι πρέπει να πίνουμε οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα.

Η αλήθεια είναι ότι το νερό κάνει καλό στην υγεία μας και έχει πολλά οφέλη για το δέρμα μας, ωστόσο, το πρόβλημα είναι πως σύμφωνα με τους επιστήμονες, η συμβουλή για τα οκτώ ποτήρια, δεν έχει καμιά απολύτως βάση!

Με άρθρο του στους «New York Times», ένας καθηγητής στο Πανεπιστήμιο Ιατρικής της Ιντιάνα των ΗΠΑ υποστηρίζει πως «αν υπάρχει ένας μύθος για την υγεία που πρέπει σύντομα να... πεθάνει, τότε αυτός είναι ο μύθος για τα οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα».

«Όχι μόνο δεν είναι αλήθεια, αλλά δεν έχει και καμιά απολύτως επιστημονική βάση», υπογραμμίζει ο Άαρον Ε. Κάρολ και εξηγεί πώς δημιουργήθηκε αυτός ο «μύθος».

«Η συμβουλή που δόθηκε αρχικά ήταν ότι οι άνθρωποι πρέπει να καταναλώνουν ημερησίως ποσότητα νερού που αντιστοιχεί σε οκτώ γεμάτα ποτήρια. Ωστόσο, σε αυτά τα οκτώ ποτήρια οι ειδικοί συμπεριέλαβαν και τα υγρά που λαμβάνουμε από τις άλλες τροφές που καταναλώνουμε, όπως τα λαχανικά και τα φρούτα», είπε, σημειώνοντας ότι από λάθος επικράτησε η άποψη ότι οι άνθρωποι πρέπει να πίνουν οκτώ ποτήρια νερό κάθε μέρα, ανεξάρτητα από το νερό που μπαίνει στο σώμα τους από άλλες τροφές ή ποτά.

«Πολλοί είναι εκείνοι που πιστεύουν ότι ο μύθος αυτός ξεκίνησε το 1945, έπειτα από μια σύσταση που έκανε το Διοικητικό Συμβούλιο Τροφίμων και Διατροφής των ΗΠΑ σύμφωνα με το οποίο, οι άνθρωποι χρειάζονταν 2,5 λίτρα νερό την ημέρα», ανέφερε, ξεκαθαρίζοντας ότι κανείς δεν έλαβε υπόψη όλα όσα αναφέρονταν στη συγκεκριμένη σύσταση.

«Αν κοιτούσε κάποιος την προηγούμενη πρόταση θα διάβαζε: Η μεγαλύτερη ποσότητα του νερού αυτού λαμβάνεται μέσω των τροφών», εξήγησε.

Σύμφωνα, μάλιστα, με τον καθηγητή, όχι μόνο οι άνθρωποι δεν χρειάζεται να πίνουν οκτώ ποτήρια νερό κάθε μέρα, αλλά δεν υπάρχει καμιά απολύτως απόδειξη ότι η συγκεκριμένη ποσότητα έχει οφέλη για την υγεία μας.

Πηγή: [protothema.gr](http://protothema.gr)