

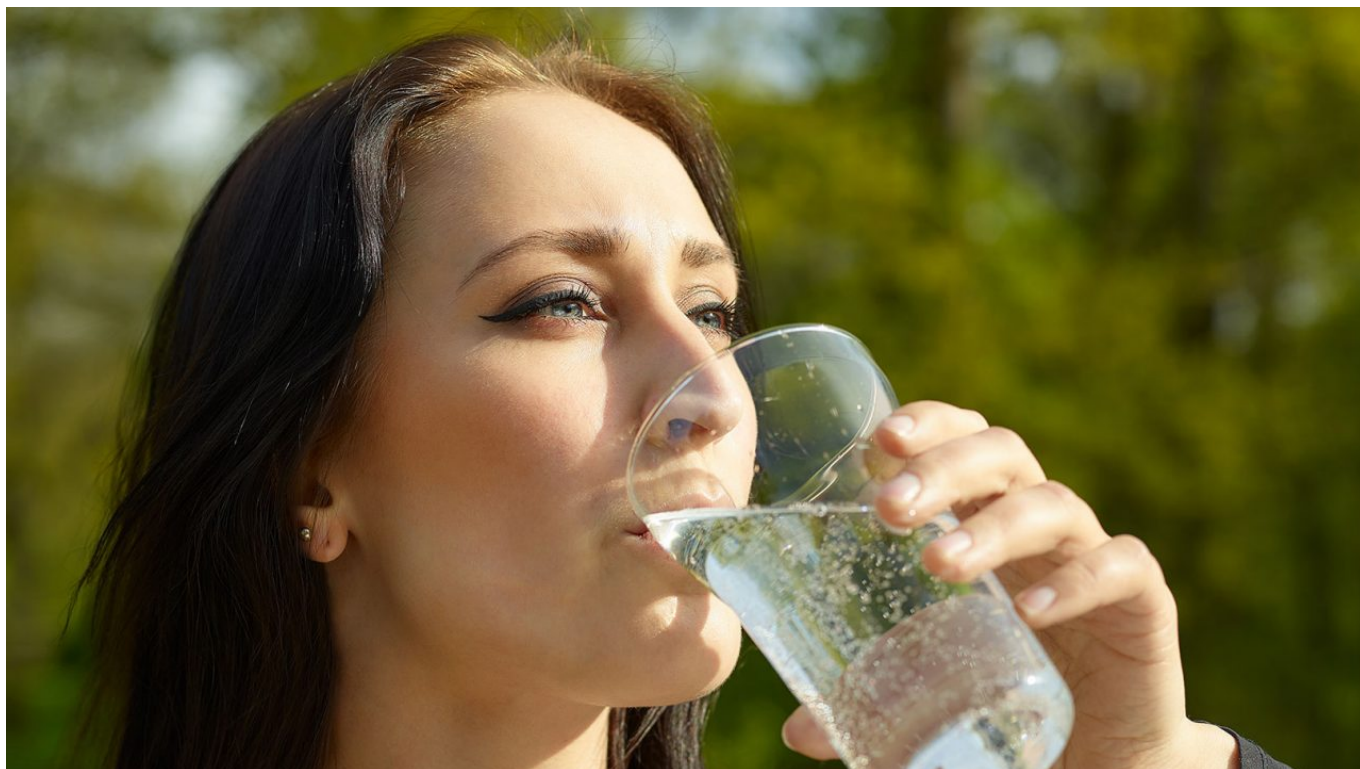
25 Οκτωβρίου 2020

## **Κι όμως το νερό βλάπτει την υγεία - Μάθετε πότε κινδυνεύετε**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Το νερό είναι απαραίτητο για την ανθρώπινη ύπαρξη, ωστόσο σε κάποιες συνθήκες μπορεί να κάνει κακό - Πότε ισχύει κάτι τέτοιο;



Οι γιορτές πέρασαν, η νέα χρονιά είναι ήδη εδώ και πολλοί εξ ημών έχουμε θέσει νέους στόχους, όπως μια πιο υγιεινή διατροφή, απώλεια βάρους και περιορισμό του αλκοόλ και των αναψυκτικών.

Ο καλύτερος σύμμαχος για την υγεία και την ευεξία μας είναι φυσικά το νερό και η επαρκής ενυδάτωση του σώματος μας. Το νερό ρυθμίζει βασικές λειτουργίες, όπως τη θερμοκρασία του σώματος, ενώ μεταφέρει θρεπτικά συστατικά σε όλα τα όργανα και βοηθά στην αποβολή των μη αναγκαίων ουσιών. Ακόμα, λειτουργεί ως «λιπαντικό» για τις αρθρώσεις βοηθώντας στην απορρόφηση των κραδασμών.

Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι δεν πίνουν επαρκή ποσότητα νερού για διάφορους λόγους ή προτιμούν αντί του φυσικού το ανθρακούχο. Είναι όμως το ίδιο;

Όχι!

Το ανθρακούχο νερό απαρτίζεται από τη μίξη νερού με διοξείδιο του άνθρακα. Έτσι παράγεται καρβονικό οξύ με ασθενές όξινο pH μεταξύ 3 και 4 βαθμών. Κι αυτή η «ωραία αίσθηση» στο στόμα κατά την κατανάλωση ενός ανθρακούχου ροφήματος είναι στην πραγματικότητα η χημική ενεργοποίηση των υποδοχέων του πόνου στη γλώσσα, κάνοντας μας να θέλουμε να πιούμε περισσότερο. Και εδώ είναι που δημιουργείται το πρόβλημα, καθώς το οξύ στα ανθρακούχα ροφήματα μπορεί να βλάψει τα δόντια.

Το εξωτερικό περίβλημα των δοντιών μας, το οδοντικό σμάλτο, είναι ο σκληρότερος ιστός του σώματος μας. Απαρτίζεται από ένα ορυκτό που

ονομάζεται υδροξυαπατίτης που περιέχει ασβέστιο και μόρια φωσφορικού άλατος.

Το σάλιο αποτελείται κυρίως από νερό αλλά περιέχει επίσης ασβέστιο και φωσφορικό άλας.

Υπό φυσιολογικές συνθήκες υπάρχει ισορροπία μεταξύ οδοντικών ιχνοστοιχείων και ιχνοστοιχείων του σάλιου. Φυσιολογικά η στοματική κοιλότητα και το σάλιο έχουν όμοιο pH 6 ή 7 βαθμών. Αλλά όταν αυτό πέφτει κάτω από 5,5 το ασβέστιο και τα μόρια φωσφορικού άλατος μετακινούνται από τα δόντια προς το σάλιο. Το ίδιο συμβαίνει και κατά την κατανάλωση των ανθρακούχων ροφημάτων λόγω του καρβονικού οξέος.

Αυτή η διαδικασία δημιουργεί μικροσκοπικούς πόρους στο δόντι και το σμάλτο αρχίζει να αποσυντίθεται. Αρχικά, οι πόροι είναι μικροσκοπικοί και μπορούν να κλείσουν με προσθήκη ασβέστιου ή φωσφορικού άλατος ή αντικαθιστώντας το ασβέστιο με φθόριο - έτσι λειτουργεί το φθόριο στην οδοντόκρεμα για την προστασία των δοντιών. Αλλά μόλις η ποσότητα του χαμένου οδοντικού σμάλτου φθάσει σε ένα ορισμένο επίπεδο, οι πόροι δεν μπορούν πλέον να κλείσουν και ο οδοντικός ιστός χάνεται για πάντα.

Έτσι αν πίνει κανείς συχνά ανθρακούχα ροφήματα εκτίθεται σε κίνδυνο αποδυνάμωσης της οδοντοστοιχίας του. Κι ενώ το ανθρακούχο νερό είναι σαφώς καλύτερο από τα ανθρακούχα αναψυκτικά που έχουν χαμηλότερο pH, το καλύτερο όλων είναι το φυσικό νερό, που έχει pH περίπου 7.

Τέλος, το ανθρακούχο νερό αντί να συμβάλλει στον έλεγχο του κορεσμού όπως κάνει το φυσικό νερό, κάνει το ακριβώς αντίθετο: συντελεί σε ταχύτερη πέψη των τροφών.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)