

2 Οκτωβρίου 2021

## **Νερό - Ξεκαθαρίζουμε μύθους και αλήθειες**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Πολύτιμο και χρήσιμο αγαθό το νερό. Χωρίς την παρουσία του, δεν θα υπήρχαμε. Τι γνωρίζουμε όμως για αυτή την πολύτιμη πηγή ζωής;



Το νερό ίσως είναι το μοναδικό στοιχείο που όταν μπαίνει στον οργανισμό μας δεν δίνει ενέργεια (θερμίδες), αλλά δίνει όλα τα πολύτιμά του στοιχεία. Ο άνθρωπος ζει 45-60 μέρες χωρίς φαγητό, ενώ χωρίς νερό 9-12 μέρες το πολύ.

Γενικά, το νερό αποτελεί το 60% του ανθρώπινου βάρους και το 75% της συνολικής μάζας των μυών. Από νερό αποτελείται το μεγαλύτερο ποσοστό σημαντικότερων οργάνων του ανθρώπινου σώματος. Ένας μέσος ενήλικος, καταναλώνει περίπου 1 τόνο νερό ετησίως. Αναλογικά 15 έως 20 φορές το σωματικό του βάρος.

Ποιες είναι οι κύριες λειτουργίες του νερού στον οργανισμό

- \* Υγραίνει τους ιστούς (στόμα, μάτια, μύτη)
- \* Προστατεύει τα όργανα και τους ιστούς
- \* Βοηθάει στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας
- \* Συμμετέχει σε μεταβολικές αντιδράσεις
- \* Ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος
- \* Λιπαίνει τις αρθρώσεις
- \* Απομακρύνει από τον οργανισμό τα... απόβλητα
- \* Μεταφέρει θρεπτικά συστατικά και οξυγόνο στα κύτταρα

Πώς συσχετίζεται η απώλεια υγρών με την υγεία μας

Διάφορες έρευνες επιβεβαιώνουν πως η απώλεια υγρών συνδέεται άμεσα με την υγεία.

Τα μειωμένα επίπεδα υδάτωσης φαίνεται να επηρεάζουν αρνητικά την καρδιαγγειακή λειτουργία, αυξάνοντας τον κίνδυνο υπέρτασης.

Η αφυδάτωση είναι ενδεχομένως υπεύθυνη για κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου, μέσω αύξησης του αιματοκρίτη και του ιξώδους του πλάσματος. Επιπλέον, φαίνεται να επηρεάζει αρνητικά την εγκεφαλική λειτουργία.

Τα μειωμένα επίπεδα υδάτωσης επιδρούν αρνητικά στη διάθεση σε άνδρες και γυναίκες.

Το νερό το αποβάλλουμε μέσω:

Της εφίδρωσης: Μέσω αυτής της διαδικασίας αποβάλλεται ο ιδρώτας, για να ρυθμιστεί η θερμοκρασία του σώματός μας.

Της αναπνοής: Η απώλεια προκαλείται χωρίς να το καταλάβουμε.

Των ούρων: Μια από τις μεγαλύτερες απώλειες σε νερό.

Των κοπράνων: Μικρή, αλλά υπολογίσιμη απώλεια νερού.

Πότε χρειαζόμαστε περισσότερο νερό

Περισσότερο νερό χρειάζεται ένας οργανισμός:

\* Όταν γυμνάζεται και ιδρώνει

\* Όταν ο καιρός είναι ζεστός

\* Στην παραλία

\* Σε κατάσταση στρες κ.λπ.

Πόσο νερό πρέπει να πίνουμε;

Οι περισσότεροι έχετε ακούσει τη σύσταση ότι πρέπει να καταναλώνετε 8 ποτήρια ή αλλιώς 2 λίτρα νερού ημερησίως για να καλύψετε τις ανάγκες σας, να ενυδατώσετε τον οργανισμό, να εκτελεστούν στο σώμα διάφορες λειτουργίες και γιατί όχι να χάνετε και βάρος.

Ετσι λοιπόν, μπαίνετε στη διαδικασία να μετράτε ξανά και ξανά τα ποτήρια σας μέχρι να φτάσετε το σημαντικό όριο των 8 ποτηριών.

Ωστόσο, διάφοροι ερευνητές (Heinz Valtin et al. 2002, Dan Negoianu και Stanley

Goldfarb 2008) κατά καιρούς έχουν διατυπώσει ότι δεν υπάρχουν αποδείξεις ότι η κατανάλωση 2 λίτρων νερού ημερησίως ωφελούν την υγεία.

Τι πραγματικά ισχύει;

Ο κάθε άνθρωπος έχει τις δικές του ανάγκες σε νερό, ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, τη σωματική του δραστηριότητα αλλά και τις κλιματολογικές συνθήκες στις οποίες ζει. Επίσης, το νερό μπορεί να αποτελεί μία κύρια επιλογή αλλά δεν είναι και το μοναδικό μέσο ενυδάτωσης.

Στην πραγματικότητα νερό προσλαμβάνουμε από όλα τα υγρά ροφήματα, όπως καφέ, τσάι, χυμούς, αλλά και από διάφορα τρόφιμα, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά.

Εχει υπολογιστεί ότι το 20%-30% των υγρών που χρειαζόμαστε καθημερινά προέρχεται από τα στερεά τρόφιμα, ενώ το 70%-80% από το νερό και τα μη αλκοολούχα ποτά που καταναλώνονται ημερησίως.

Οι νέες συστάσεις από την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) αναφέρουν ότι η ημερήσια επαρκή πρόσληψη νερού είναι για τις γυναίκες τα 2 λίτρα, ενώ για τους άνδρες τα 2,5 λίτρα, προερχόμενη όμως όχι μόνο από το πόσιμο νερό, αλλά και από τις υπόλοιπες πηγές (τρόφιμα).

Το νερό μπορούμε να το βρούμε:

Στα υγρά και στα ποτά: Η μεγαλύτερη ποσότητα νερού βρίσκεται στο ίδιο το νερό. Ενυδάτωση παρ' όλα αυτά προσφέρουν και τα υγρά, όπως οι χυμοί φρούτων, το γάλα και τα αναψυκτικά (που καλό θα είναι να αποφεύγονται λόγω αυξημένης ποσότητας σε ζάχαρη, η οποία με τη σειρά της αφυδατώνει).

Στα τρόφιμα: Τα τρόφιμα βοηθούν στην αύξηση της πρόσληψης υγρών. Υπάρχει βέβαια μια ποικιλία στην περιεκτικότητά τους σε νερό. Έτσι, για παράδειγμα, τα δημητριακά, οι ξηροί καρποί, οι φρυγανιές, τα κριτσίνια, αλλά και κάποια γλυκά, έχουν μικρό ποσοστό νερού (περίπου 5%-10%), ενώ αντίθετα τα χόρτα πάνω από 85%.

Τα φρούτα έχουν 80%, στα ψάρια βρίσκουμε 65%-80%, ενώ το κρέας περιέχει 70%-75%.

Ακόμη, νερό παράγεται και στον οργανισμό μας

Υπάρχει το μεταβολικό νερό: Το νερό δηλαδή το οποίο δημιουργείται από την «καύση» των τροφών. Π.χ. 1 γρ. λίπους παράγει 1,1 γρ. νερού στον οργανισμό. Πιο αναλυτικά:

\* Από τα 100 γρ. υδατανθράκων παίρνουμε 55 γρ. νερού.

\* Από τα 100 γρ. λιπιδίων παίρνουμε 107 γρ. νερού.

\* Από τα 100 γρ. πρωτεϊνών παίρνουμε 41 γρ. νερού.

Τα στοιχεία που περιέχονται στο νερό είναι κυρίως τα ακόλουθα:

Ασβέστιο, μαγνήσιο, κάλιο, νάτριο, χλωριούχα ιόντα, θειικά ιόντα και ιχνοστοιχεία: χαλκός, σίδηρος, ψευδάργυρος, φθόριο, ιώδιο, μαγγάνιο.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι τα παραπάνω στοιχεία συμβάλλουν στην ομαλή ανάπτυξη των νεαρών οργανισμών, καθότι τα μεταλλικά στοιχεία συμβάλλουν στην ανάπτυξη του σκελετού, στη δομή, αλλά και στην ενεργοποίηση διαφόρων ενζύμων, στην ηλεκτρολυτική ισορροπία του αίματος, στη διακίνηση οξυγόνου στο αίμα μας και στην τόνωση των νεύρων αλλά και των μυών.

Κατηγορίες νερού:

\* Κοινό πόσιμο νερό, ή αλλιώς το νερό της βρύσης.

\* Εμφιαλωμένα νερά:

1. Επιτραπέζιο
2. Φυσικό μεταλλικό
3. Ανθρακούχο

Οποιο νερό κι αν επιλέξετε, θα ήταν καλό να είναι χαμηλό σε νάτριο, ελεγμένο από τις αρμόδιες αρχές για την καταλληλότητά του, αλλά να σας καλύπτει και γευστικά.

Τρικ ενυδάτωσης

Πώς μπορούμε να αυξήσουμε την ενυδάτωση σε εμάς αλλά και στα παιδιά μας χωρίς να πιούμε «σκέτο» νερό; Πολλοί, αισθάνονται πως δεν μπορούν να καταναλώσουν πάνω από μια μικρή ποσότητα νερού και ψάχνουν τρόπους να ενυδατωθούν. Δεν πρέπει να ξεχνάμε πως σαν το νερό, δεν μπορεί να ενυδατώσει κανένα άλλο ρόφημα, ποτό ή οτιδήποτε.

Υπάρχουν διάφορα τρικ ενυδάτωσης που θα μας βοηθήσουν να ενυδατωθούμε καλύτερα

\* Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε νερό. Καταναλώστε άφθονα λοιπόν!

\* Ενα ρόφημα ανθρακούχου μεταλλικού νερού με φυσικό χυμό (μείξη) θα σας δώσει την αίσθηση του αναψυκτικού και ταυτόχρονα θα σας ενυδατώσει.

\* Το τσάι συμβάλλει στην ενυδάτωση του ανθρώπινου οργανισμού, αρκεί να είναι σε λογικές δόσεις. Αυτό λόγω του ότι το τσάι περιέχει καφεΐνη, η οποία και προκαλεί κατακράτηση υγρών.

\* Μια κρύα σούπα ή ένα smoothie... μπορεί να συμβάλει θετικά στην προσπάθειά μας.

\* Το ξινόγαλο, το γάλα ή το γιαούρτι, είναι πολύ καλή πηγή νερού.

\* Μέσα σε ένα λίτρο νερού μπορείτε να προσθέσετε χυμό από λεμόνι, δυόσμο ή άλλα μυρωδικά που αγαπάτε. Έτσι θα έχετε το δικό σας αρωματικό νερό. Μάλιστα αν αυτό είναι δροσερό, θα σας δώσει μεγαλύτερη ευχαρίστηση.

\* Μην παραλείπετε να έχετε μαζί σας ένα μπουκάλι νερό. Βλέποντας και μόνο το νερό, θα διψάσετε. Είναι μια τεχνική που μας βάζει σε σκέψη, χωρίς να το καταλαβαίνουμε.

\* Προσέξτε τις ευπαθείς ομάδες (παιδιά, εγκύους, θηλάζουσες και άτομα τρίτης ηλικίας). Θα πρέπει να είναι ενυδατωμένοι.

\* Ακόμα και αν δεν διψάτε, πίνετε νερό κατά τη διάρκεια όλης της ημέρας.

\* Φροντίστε να πίνετε νερό ανάμεσα στα γεύματα και όχι κατά τη διάρκειά τους.

\* Έχετε πάντα ένα ποτήρι νερό δίπλα στο κρεβάτι σας, μιας και η δίψα επισκέπτεται πολλούς από εμάς κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Μην περιμένετε να διψάσετε για να πιείτε νερό γιατί η δίψα εμφανίζεται σε -2% του σωματικού βάρους. Επομένως, αυτό είναι ένα δυνατό σημάδι αφυδάτωσης

Η διατήρηση ενός ενυδατωμένου προφίλ είναι ιδιαίτερα σημαντική για την υγεία και την ομαλή λειτουργία του οργανισμού

Ευχαριστούμε για τη συνεργασία την κυρία Κλεοπάτρα Αρέστη, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, υπ. διδάκτορα Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αθηνών, MSc Αθλητική Διατροφή, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Master Practitioner on Eating Disorders & Obesity.

**Πηγή:** [vita.gr](http://vita.gr)