

ΥΔΑΤΩΣΗ: ΝΕΡΟ Ή ΜΗΠΩΣ ΚΑΤΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ; (της Ιωάννας Κατσαρόλη)



Το νερό μας διατηρεί στη ζωή, καθώς δεν μπορούμε να επιβιώσουμε χωρίς νερό πάνω από μερικά εικοσιτετράωρα, ενώ ο χρόνος αντοχής σε συνθήκες έλλειψης τροφής μπορεί να φτάσει και τις 50 ημέρες. Σε σταθερές περιβαλλοντικές συνθήκες, ένας υγιής ενήλικας προσλαμβάνει και αποβάλλει περίπου 2 -3 λίτρα υγρών ημερησίως, ποσότητα που αντιστοιχεί σε 8 με 12 ποτήρια υγρών. Βάσει αυτών των δεδομένων, προέκυψε και η εμπειρική σύσταση για 8 έως

12 ποτήρια νερού/ημέρα, χωρίς ωστόσο η σύσταση αυτή να έχει κάποια επιστημονική αλλά και λογική βάση. Η ποσότητα των υγρών που χρειάζεται το σώμα μας εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, κυριότεροι από τους οποίους είναι η ηλικία, το φύλο, το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας και οι περιβαλλοντικές συνθήκες.

Σύμφωνα με το Ινστιτούτο Ιατρικής της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών, συνίσταται μια μέση πρόσληψη 2 – 4 λίτρων υγρών/ημέρα. Η επισήμανση είναι ξεκάθαρη: υγρά και όχι αποκλειστικά νερό. Στην κάλυψη των ημερήσιων αναγκών σε υγρά πέραν του νερού, που σίγουρα αποτελεί την πρώτη επιλογή, μπορούν να συνεισφέρουν και τα υγρά με καφεΐνη συμπεριλαμβανομένου του καφέ, του τσαγιού και των καφεϊνούχων αναψυκτικών. Η αμφισβήτηση της ενυδατικής ικανότητας των καφεϊνούχων ποτών οφείλεται στην πεποίθηση ότι η καφεΐνη έχει διουρητική δράση και συνεπώς προκαλεί αφυδάτωση. Ωστόσο, σύμφωνα με πιο πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα, φαίνεται ότι η διουρητική αυτή δράση είναι παροδική και δεν οδηγεί τον οργανισμό σε αφυδάτωση.

Οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να καλύψουν τις ημερήσιες ανάγκες τους σε υγρά ακολουθώντας τις καθημερινές τους συνήθειες και προτιμήσεις, βασιζόμενοι στο αίσθημα της δίψας, χωρίς ωστόσο η δίψα να αποτελεί πάντα τον πιο αξιόπιστο δείκτη, ιδιαίτερα στα βρέφη, τα μικρά παιδιά, τους υπερήλικες και τους αθλητές. Ο καλύτερος δείκτης υδάτωσης είναι το χρώμα και ο όγκος των ούρων, με τα σκουρόχρωμα και άρα πυκνά ούρα, να αποτελούν δείκτη σοβαρής αφυδάτωσης. Συνεπώς, πίνουμε υγρά τακτικά, ακόμα και όταν δεν διψάμε και φυσικά φροντίζουμε να μην παραμείνουμε διψασμένοι ούτε για ένα λεπτό!

Γράφει (26 Αυγούστου 2011) η **Ιωάννα Κατσαρόλη**, Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, MSc

Με την ευγενική παραχώρηση του mednutrition.gr

(Φωτό: Wikimedia, self-made by Walter J. Pilsak)