

Μας αδυνατίζουν δύο ποτήρια νερό πριν από το φαγητό

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Πηγή: fitnesspulse.gr

Ξεχάστε τις δίαιτες της μόδας και τα πολύπλοκα διαιτολόγια: αν θέλετε να αδυνατίσετε, φροντίστε να πίνετε δύο ποτήρια νερό πριν από κάθε γεύμα, συνιστούν επιστήμονες από τη Γερμανία.

Αναλύοντας τα ευρήματα 11 προγενέστερων κλινικών μελετών, κατέληξαν στο συμπέρασμα πως οι ενήλικες που πίνουν αυτή την ποσότητα νερού πριν από κάθε γεύμα χάνουν περίπου 2 κιλά περισσότερα απ' ό,τι όσοι δεν την καταναλώνουν, ανεξάρτητα από τη δίαιτα που ακολουθούν.

Οι ερευνητές, που δημοσιεύουν τα ευρήματά τους στην «Αμερικανική Επιθεώρηση Κλινικής Διατροφής» (AJCN), εκτιμούν ότι αυτό οφείλεται στο ότι το νερό «κόβει» την όρεξη, με αποτέλεσμα να τρώει κανείς λιγότερο.

Το Ινστιτούτο Ιατρικής (IOM) των ΗΠΑ συνιστά να καταναλώνουν οι ενήλικες περίπου 2,5 λίτρα υγρών την ημέρα - ποσότητα που συμπεριλαμβάνει το νερό από τα τρόφιμα και κάθε είδους ρόφημα και ποτό (συμπεριλαμβανομένων καφέδων,

αναψυκτικών, χυμών, ποτών κ.τ.λ.)

Όπως επισημαίνει η επικεφαλής ερευνήτρια δρ Ρεμπέκα Μούκελμπαουερ, από την Σχολή Δημοσίας Υγείας του Πανεπιστημίου Charité, στο Βερολίνο, υπολογίζεται ότι ο μέσος ενήλικας προσλαμβάνει 400-500 θερμίδες την ημέρα από τα ροφήματα που καταναλώνει.

Αν, συνεπώς, κάποιος φροντίσει να αλλάξει το είδος των ροφημάτων που καταναλώνει με πιο λάιτ ή με μηδενικές θερμίδες εκδοχές τους ή με σκέτο νερό, είναι πολύ πιθανό να χάσει ακόμα περισσότερο βάρος.

Πάντως, η δρ Μούκελμπαουερ και οι συνεργάτες της έσπευσαν να διευκρινίσουν ότι το νερό δεν είναι πανάκεια: πολλοί παχύσαρκοι και υπέρβαροι εθελοντές των μελετών που ανέλυσαν έπιναν περισσότερο νερό απ' όσο οι αδύνατοι συνομήλικοί τους, αλλά ταυτοχρόνως κατανάλωναν και πολλαπλάσιες θερμίδες.

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Πηγές: *Web Only* [-ygeia.tanea.gr](http://ygeia.tanea.gr)