

Η δίψα υποκρύπτει ασθένειες

/ Γενικά



Έχετε σκεφτεί ότι ενδέχεται να διψάτε, αλλά να νιώθετε πείνα; Αντιλαμβάνεστε πόσο αυτό μπορεί να υπονομεύσει την προσπάθειά σας να ελέγξετε το σωματικό σας βάρος; Η δίψα που εκδηλώνεται ως πείνα είναι ένα πολύ πιθανό «σενάριο».

Οι επιστήμονες εξηγούν ότι τα αισθήματα της πείνας και της δίψας έχουν πολλά κοινά σημεία, καθώς ενεργοποιούν κοντινά μηνύματα στον εγκέφαλο.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, το σώμα μπορεί να «μπερδευτεί», χτυπώντας το... καμπανάκι της πείνας αντί της δίψας.

Όταν ο οργανισμός είναι καλά ενυδατωμένος μπορεί να ασκηθεί περισσότερο και πιο δυνατά.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, στην περίπτωση που έχετε φάει πριν από σχετικά λίγη ώρα και νιώσετε πείνα, πιείτε ένα ποτήρι νερό. Το πιο πιθανό είναι ότι θα πάψετε να πεινάτε έπειτα από δέκα λεπτά. Η επικείμενη αύξηση της θερμοκρασίας αυξάνει και τις ανάγκες του οργανισμού σε νερό. Όσοι αθλούνται ή ακολουθούν κάποιο πρόγραμμα εκγύμνασης εν όψει του καλοκαιριού, πρέπει να πίνουν τακτικά νερό και άπαχο γάλα, προκειμένου να αποφύγουν τα παχυντικά σνακ.

Βιοχημικές αντιδράσεις και επάρκεια

Σύμφωνα με την παθολόγο Αναστασία Μοσχοβάκη, το νερό είναι απαραίτητο για τη λειτουργία του σώματος. Οι βιοχημικές αντιδράσεις που γίνονται στο σώμα

προϋποθέτουν τη φυσιολογική επάρκεια νερού. Το νερό συντελεί στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, στην απομάκρυνση των τοξινών από το σώμα, στην προστασία από την αφυδάτωση, στην καλή κυκλοφορία του αίματος. Το αίσθημα της δίψας αποτελεί έναν από τους φυσιολογικούς μηχανισμούς με τους οποίους το σώμα προσπαθεί να διατηρήσει επαρκή αποθέματα νερού.

Το νερό συντελεί στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, στην απομάκρυνση των τοξινών από το σώμα, στην προστασία από την αφυδάτωση και στην καλή κυκλοφορία του αίματος.

Η ζέστη, η σωματική άσκηση, η κατανάλωση αλμυρών πικάντικων γευμάτων είναι κοινοί παράγοντες της καθημερινότητας που προκαλούν μικρή παροδική αύξηση της συνήθους πρόσληψης ύδατος. Η υπερβολική ή παρατεταμένη δίψα -εξηγείται- ενδέχεται να υποκρύπτει μια σειρά από σοβαρές παθήσεις, όπως ο διαβήτης, η αφυδάτωση και η νεφρική ανεπάρκεια. Το πιο συχνό νόσημα που βρίσκεται στη ρίζα του παθολογικού συμπτώματος της αυξημένης δίψας που επιμένει είναι ο διαβήτης.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, φάρμακα όπως αντιχολινεργικά, διουρητικά, φαινοθειαζίνες, ενδέχεται να προκαλούν αυξημένη δίψα. Πολυδιψία προκαλούν, επίσης, και ψυχικές διαταραχές.

Το σώμα ενός μέσου ενήλικα περιέχει νερό σε ποσοστό από 65% έως 75%. Η παρουσία του είναι καθολική στο σώμα, ακόμη και στα δόντια. Κρίσιμο είναι να γνωρίζουμε ότι το 75% του εγκεφάλου μας αποτελείται από νερό.

Ο άνθρωπος ενυδατώνεται μέσω των τροφών και του νερού που καταναλώνει, ενώ ένα μικρό ποσοστό νερού παράγεται από τις οξειδώσεις του οργανισμού. Αυξημένες ανάγκες ενυδάτωσης έχουν οι έγκυες και οι γυναίκες που θηλάζουν και όσοι αθλούνται.

- **Η περιεκτικότητα σε δημοφιλή φρούτα και λαχανικά**

Φρούτα και λαχανικά παρέχουν στον οργανισμό μεγάλες ποσότητες νερού. Οι επιλογές μας είναι πολλές, ειδικά το καλοκαίρι. Τα φρούτα και λαχανικά που είναι «πρωταθλητές» σε περιεκτικότητα νερού είναι το αγγούρι (περιέχει 95% νερό), η ντομάτα (93,5%), τα φασολάκια και οι μπάμιες (89%), οι μελιτζάνες και οι πιπεριές (92%), τα μανιτάρια (91,4%), το καρπούζι (92,6%), το πεπόνι (90,5%), οι φράουλες (90%), τα ροδάκινα (89%) και τα βερίκοκα (85%).

Το σημαντικότερο θρεπτικό συστατικό

Η επαρκής πρόσληψη βελτιώνει την ποιότητα ζωής

ο πλέον σημαντικό και αναντικατάστατο θρεπτικό συστατικό για τον άνθρωπο είναι το νερό. Η αδυναμία επαρκούς πρόσληψής του οδηγεί σε σημαντικές βλάβες στην υγεία: Σε δύο με τέσσερις μέρες ο οργανισμός αδυνατεί να αποβάλει με τα ούρα τις ουσίες που έπρεπε, όπως ουρικό οξύ και κρεατινίνη, και οδηγείται σε υπογλυκαιμία.

Με την κατανάλωση της σωστής ποσότητας νερού μπορούμε να βελτιώσουμε σημαντικά την ποιότητα της ζωής μας. Οι ειδικοί σημειώνουν ότι συμβάλλει στα εξής:

Στην καλή λειτουργία των νεφρών. Ενας από τους λόγους δημιουργίας των λίθων στα νεφρά είναι ότι πολλοί άνθρωποι δεν πίνουν αρκετό νερό. Το νερό διαλύει τα άλατα και τα μέταλλα στα ούρα, που δημιουργούν τους συμπαγείς κρυστάλλους οι οποίοι είναι γνωστοί ως λίθοι των νεφρών. Οι λίθοι στα νεφρά δεν μπορούν να δημιουργηθούν σε αραιωμένα ούρα, επομένως μειώστε τον κίνδυνο πίνοντας άφθονο νερό.

Στον έλεγχο του σωματικού βάρους. Το νερό αναζωογονεί τον μεταβολισμό και βοηθά να αισθάνεστε κορεσμό. Αντικαταστήστε τα ροφήματα που περιέχουν θερμίδες με νερό και πιείτε ένα ποτήρι πριν από το γεύμα για να μετριαστεί η πείνα σας. Η κατανάλωση περισσότερου νερού βοηθά την ενίσχυση του μεταβολισμού, ιδιαίτερα αν το ποτήρι είναι παγωμένο. Ο οργανισμός σας πρέπει να δουλέψει για να ζεστάνει το νερό, καίγοντας επιπλέον θερμίδες κατά τη διαδικασία.

Το νερό είναι σημαντικό για καλή πέψη. Βοηθάει στη διάλυση των άχρηστων σωματιδίων και τα περνά απαλά μέσω του πεπτικού σωλήνα. Αν είστε αφυδατωμένοι, ο οργανισμός σας απορροφά όλο το νερό αφήνοντας το παχύ έντερο στεγνό και καθιστώντας πιο δύσκολη τη διέλευση των περιττωμάτων.

Το νερό αναζωογονεί και αυξάνει την ενέργεια. Αν αισθάνεστε αφυδατωμένοι και εξαντλημένοι, αναζητήστε λίγο νερό. Η αφυδάτωση σας κάνει να αισθάνεστε κούραση. Η σωστή ποσότητα νερού βοηθά να αντλεί η καρδιά σας πιο αποτελεσματικά το αίμα. Το νερό μπορεί να βοηθήσει το αίμα σας στη μεταφορά του οξυγόνου και άλλων αναγκαίων θρεπτικών ουσιών για τα κύτταρα.

Το νερό μειώνει το στρες. Οι επιστήμονες τονίζουν ότι το 70% έως 80% του εγκεφαλικού ιστού είναι νερό. Αν έχετε αφυδατωθεί, ο οργανισμός και ο εγκέφαλος

βρίσκονται κάτω από στρες. Αν διψάτε, ήδη είστε λίγο αφυδατωμένος.

Το νερό εμποδίζει, επίσης, τη μυϊκή κράμπα και λιπαίνει τις αρθρώσεις. Όταν είστε καλά ενυδατωμένοι μπορείτε να ασκηθείτε περισσότερο και πιο δυνατά.

Οι λεπτές γραμμές και οι ρυτίδες είναι πιο βαθιές όταν έχετε αφυδάτωση. Το νερό είναι η κρέμα ομορφιάς της φύσης. Όταν πίνετε νερό ενυδατώνονται τα δερματικά κύτταρα και το πρόσωπο φαίνεται πιο νεανικό. Ξεπλένονται επίσης οι ακαθαρσίες και βελτιώνεται η κυκλοφορία, με αποτέλεσμα το δέρμα να λάμπει.

Κάποιος που παίρνει 2.000 θερμίδες την ημέρα πρέπει να καταναλώνει 2 λίτρα νερό

- Εξι έως οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα είναι αρκετά για την ενυδάτωση του οργανισμού, εκτός εάν υπάρχει διαφορετική ιατρική συμβουλή. Ενστάσεις ακούγονται όλο και πιο συχνά σε σχέση με τη σύσταση για την κατανάλωση οκτώ ποτηριών ημερησίως. Οι διαιτολόγοι αναφέρουν ότι κάποιος που λαμβάνει σε ημερήσια βάση 2.000 θερμίδες, πρέπει να καταναλώνει περίπου δύο λίτρα νερό.

- Καλό είναι να αποφεύγεται η υπερβολική πρόσληψη νερού, καθώς οποιαδήποτε ουσία βάλουμε στον οργανισμό μας σε πολύ μεγάλες ποσότητες έχει το αντίθετο αποτέλεσμα. Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι πρόσληψη νερού γίνεται και με την κατανάλωση μη κατεργασμένων φρούτων και λαχανικών. Ακόμη και μια ψητή πατάτα περιέχει κατά 75% νερό. Αμερικανοί επιστήμονες ανακοίνωσαν πρόσφατα ότι συμβάλλουν στην ενυδάτωση του οργανισμού και τα ροφήματα που περιέχουν καφεΐνη. Η κατανάλωση καφέ, δηλαδή, πρέπει να προσμετράται στη συνολική ημερήσια πρόσληψη νερού.

- Ένας πολύ καλός τρόπος να διαπιστώνουμε εάν ο οργανισμός μας ενυδατώνεται επαρκώς είναι το χρώμα των ούρων. Το σκούρο χρώμα δείχνει περιορισμένη πρόσληψη νερού και το πολύ ανοιχτόχρωμο υπερβολική.

Πηγή: ethnos.gr