

## Πρέπει να τρώμε το νερό και όχι να το πίνουμε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Ο μύθος ότι πρέπει να πίνουμε οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα, ποσότητα που αντιστοιχεί περίπου σε δύο λίτρα, έχει καταρριφθεί προ πολλού, χωρίς βέβαια αυτό να σημαίνει ότι η επαρκής ενυδάτωση δεν είναι απαραίτητη για καλή υγεία και ομορφιά. Αυτό που επισημαίνουν όλο και συχνότερα οι ειδικοί είναι ότι η ενυδάτωση του οργανισμού δεν προέρχεται μόνο από το νερό που πίνουμε, αλλά και από άλλες πηγές, κυρίως τα φρούτα και τα λαχανικά.**

Μάλιστα, αρκετοί υποστηρίζουν ότι είναι καλύτερο να «τρώμε» το νερό, δηλαδή να ενυδατωνόμαστε τρώγοντας άφθονα φρούτα και λαχανικά, παρά να πίνουμε απλώς νερό. Ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται 1,5 με 3 λίτρα νερό την ημέρα, με την ποσότητα να καθορίζεται από τη μάζα σώματος του ατόμου αλλά και από τις ενεργειακές δαπάνες (π.χ. επίπεδα σωματικής άσκησης και επακόλουθη εφίδρωση). Κατά μέσο όρο, ποσοστό 25% της καθημερινής μας ενυδάτωσης προέρχεται από τη διατροφή μας. Σχεδόν όλες οι τροφές παρέχουν στον οργανισμό μας νερό -ακόμη και μια φέτα ψωμί μπορεί να αποτελείται έως και κατά 33% από νερό- όμως τα φρούτα και τα λαχανικά είναι φυσικά τα προϊόντα με τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε νερό.

Όπως τονίζει ο Δρ Χάουαρντ Μουράντ, αναπληρωτής καθηγητής Ιατρικής στο

Πανεπιστήμιο UCLA της Καλιφόρνια, «ως σωστή ενυδάτωση ορίζεται το νερό που συγκρατούμε στο σώμα, όχι το νερό που πίνουμε και απλώς περνά από τον οργανισμό και απορρίπτεται». Μάλιστα, ο καθηγητής αναφέρει ότι η υπερβολική κατανάλωση νερού μπορεί να εξαντλήσει τα αποθέματα βιταμινών και μετάλλων του σώματος. «Φυσικά το νερό κάνει καλό, εάν όμως δεν βελτιώσουμε ταυτόχρονα τη διαδικασία απορρόφησης και αποθήκευσής του στα κύτταρα, τότε καταλήγει απευθείας στην τουαλέτα, χωρίς να μας παρέχει ιδιαίτερα οφέλη», αναφέρει ο Δρ Μουράντ.

Τα πρησμένα μάτια, το οίδημα στους αστραγάλους και το πρήξιμο στο στομάχι είναι μερικά από τα σημάδια που φανερώνουν ότι ο οργανισμός δεν επεξεργάζεται αποτελεσματικά το νερό. Το νερό που «τρώμε» επιδρά εντελώς διαφορετικά από το πόσιμο νερό, καθώς συνοδεύεται από μόρια που διευκολύνουν την είσοδό του στα κύτταρα αλλά και τη συσσώρευσή του στον οργανισμό για όσο χρόνο χρειάζεται μέχρι να αξιοποιηθεί σωστά. Επιστημονικές μελέτες έχουν υποδείξει, άλλωστε, ότι τα φρούτα και τα λαχανικά ενυδατώνουν τον οργανισμό σε διπλάσιο βαθμό απ' ό,τι το πόσιμο νερό.

Για όσους γυμνάζονται συστηματικά, η ενυδάτωση μέσω των τροφών σημαίνει επίσης ότι αναπληρώνουν χαμένα σάκχαρα, πρωτεΐνες, μέταλλα και βιταμίνες. Τέλος, ας μην ξεχνάμε ότι οι τροφές με μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό παρέχουν σχεδόν πάντα πολύ λίγες θερμίδες, οπότε βοηθούν και στη διατήρηση του σωματικού βάρους εντός των φυσιολογικών ορίων.

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