

Το νερό προστατεύει τον οργανισμό από παχυσαρκία και καρδιοπάθειες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



κατανάλωση δύο ή τριών ποτηριών νερού επιπλέον της προτεινόμενης ημερήσιας ποσότητας μπορεί να μειώσει σημαντικά τις θερμίδες που λαμβάνει ο οργανισμός, καθώς και τα επίπεδα νατρίου και χοληστερόλης στο αίμα.

Με άλλα λόγια, το νερό καταπολεμά τους παράγοντες που ευθύνονται για την παχυσαρκία και την εκδήλωση καρδιοπαθειών.

Η αμερικανική μελέτη πάνω στις διατροφικές συνήθειες «National Health and Nutrition Examination Survey» έλαβε χώρα από το 2005 ως το 2012 με τη συμμετοχή 18.300 Αμερικανών.

Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι τα άτομα που κάποια στιγμή αύξησαν την κατανάλωση νερού (βρύσης ή εμφιαλωμένου) κατά 1% εμφάνισαν μείωση ως προς τη συνολική ημερήσια πρόσληψη θερμίδων τους, τα επίπεδα κορεσμένων λιπαρών, σακχάρων, νατρίου αλλά και της χοληστερόλης.

Αναλυτικότερα, η αύξηση της κατανάλωσης νερού κατά ένα ως τρία ποτήρια την ημέρα είχε ως αποτέλεσμα τη μείωση της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης κατά 68-205 θερμίδες, τη μείωση της πρόσληψης νατρίου κατά 78-235 γρ., σακχάρων κατά 5-18 γρ. και τη μείωση της χοληστερόλης κατά 7-21 γρ.

«Τα οφέλη από την αυξημένη κατανάλωση νερού ήταν ίδια σε όλους τους συμμετέχοντες, ανεξάρτητα από την καταγωγή, το βιοτικό επίπεδο και το σωματικό τους βάρος» εξηγεί ο καθηγητής Ρουοπέγκ Αν. «Βάσει των ευρημάτων μας θα μπορούσαν να δημιουργηθούν ενημερωτικά προγράμματα που να ενισχύουν την κατανάλωση νερού και την αντικατάσταση με νερό άλλων ροφημάτων και ποτών υψηλής θερμιδικής αξίας».

Κατά μέσο όρο οι συμμετέχοντες κατανάλωναν 4,2 ποτήρια σκέτο νερό σε καθημερινή βάση και 2.157 θερμίδες, από τις οποίες οι 125 θερμίδες προέρχονταν από σακχαρώδη ποτά και ροφήματα και οι 432 θερμίδες από τροφές πλούσιες σε ζάχαρη και χαμηλές σε θρεπτικά συστατικά, όπως π.χ. γλυκά, αρτοποιήματα και διάφορα άλλα σνακ τα οποία θεωρούνται περιττά στο πλαίσιο μιας υγιεινής διατροφής.

Οι επιστήμονες εξηγούν ότι η αύξηση της ημερήσιας κατανάλωσης νερού κατά 1% μπορεί να φαίνεται μικρή, αλλά είναι αρκετή για να συμβάλλει στη μείωση της πρόσληψης θερμίδων κατά 8,6%. Καταργεί επίσης την ανάγκη για κατανάλωση αναψυκτικών, ζαχαρούχων ποτών, αλλά και τροφίμων πλούσιων σε λιπαρά.

Σύμφωνα με τον δρα Αν, οι μεγαλύτερες μειώσεις παρατηρήθηκαν μεταξύ των νεαρών και των μεσήλικων ανδρών, γεγονός που θα μπορούσε να σημαίνει ότι τα συγκεκριμένα άτομα συνδέονταν με την υψηλότερη ημερήσια ενεργειακή πρόσληψη και άρα ωφελήθηκαν ιδιαίτερα από τη συγκεκριμένη αλλαγή.

Τα ευρήματα της μελέτης παρουσιάζονται στο επιστημονικό έντυπο «Journal of Human Nutrition and Dietetics».

Πηγή: econews.gr