

21 Ιουνίου 2017

Υπολογίστε πόσο νερό πρέπει να πίνετε μέσα στην ημέρα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κάθε όργανο και σύστημα του ανθρώπινου οργανισμού χρειάζεται το νερό και εξαρτάται από αυτό. Το νερό απομακρύνει τοξίνες, μεταφέρει θρεπτικά συστατικά στα κύτταρα, ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος, «λιπαίνει» τις αρθρώσεις και όχι μόνο.

Αντιλαμβάνεστε λοιπόν ότι η έλλειψή του μπορεί να προκαλέσει κάθε λογής προβλήματα, ιδιαίτερα τους ζεστούς μήνες του καλοκαιριού που οι ανάγκες του οργανισμού για ενυδάτωση είναι αρκετά μεγαλύτερες σε σύγκριση με τον χειμώνα.

Σίγουρα έχετε ακούσει τον κανόνα για τα «8 ποτήρια την ημέρα», όμως το θέμα «ενυδάτωση» δεν είναι τόσο απλό. Σύμφωνα με το Αμερικανικό Ινστιτούτο Ιατρικής, επαρκής θεωρείται η κατανάλωση 3 λίτρων (13 φλιτζάνια) υγρών την ημέρα για τους άντρες και 2,2 λίτρων (9 φλιτζάνια) για τις γυναίκες.

Ξεκινώντας από αυτή τη βάση, θα πρέπει να συνυπολογίσετε και μερικούς ακόμη παράγοντες, όπως η γενική κατάσταση της υγείας σας, τα επίπεδα της σωματικής σας άσκησης και το περιβάλλον σας, αναφέρει η Mayo Clinic. Επίσης, να έχετε υπόψη ότι το νερό δεν είναι η μοναδική σας επιλογή για ενυδάτωση, αφού υγρά προσφέρουν και τα ροφήματα χωρίς ζάχαρη ή άλλα πρόσθετα (π.χ. καφές, τσάι), τα φρούτα και τα λαχανικά. Η διατροφή υπολογίζεται ότι καλύπτει το 20% των αναγκών του οργανισμού σε υγρά.

- Οποιαδήποτε δραστηριότητα σας κάνει να χάνετε επιπλέον υγρά μέσω του ιδρώτα πρέπει να ακολουθείται από πρόσληψη υγρών. Περίπου 400-600 ml (1,5-2,5 φλιτζάνια νερό) αρκούν μετά από την ήπια σωματική άσκηση. Μετά την έντονη ή τη μεγάλης διάρκειας άσκηση (π.χ. μαραθώνιος) είναι απαραίτητο κάποιο αθλητικό ποτό, καθώς ο οργανισμός δεν χρειάζεται μόνο νερό αλλά και ηλεκτρολύτες.

- Όταν η θερμοκρασία ή τα επίπεδα υγρασίας είναι ανεβασμένα στο περιβάλλον χρειάζεται επιπλέον κατανάλωση υγρών. Επίσης, σε υψόμετρο άνω των 2.500 μέτρων αυξάνεται ο ρυθμός της αναπνοής και παρατηρείται συχνουρία, οπότε εξαντλούνται ταχύτερα τα αποθέματα υγρών του οργανισμού. Έξτρα νερό και άλλες πηγές ενυδάτωσης χρειάζονται λοιπόν και σε αυτή την περίπτωση.

- Ο πυρετός, ο εμετός και η διάρροια αφυδατώνουν τον οργανισμό, οπότε σε περίπτωση ασθένειας χρειάζεται μεγαλύτερη κατανάλωση υγρών. Το νερό είναι επίσης βοηθητικό για την αντιμετώπιση των λοιμώξεων του ουροποιητικού. Αντιθέτως, ορισμένες παθήσεις (π.χ. καρδιακή ανεπάρκεια, παθήσεις των νεφρών ή του ήπατος) διαταράσσουν τη διαδικασία απομάκρυνσης υγρών από τον οργανισμό, οπότε επιβάλλουν τον περιορισμό της πρόσληψης νερού.

- Την περίοδο της εγκυμοσύνης και του θηλασμού είναι επίσης αυξημένες οι ανάγκες του οργανισμού για ενυδάτωση. Το Αμερικανικό Ινστιτούτο Ιατρικής συνιστά στις εγκύους να καταναλώνουν περίπου 2,3 λίτρα (10 φλιτζάνια) και στις θηλάζουσες 3,1 λίτρα (13 φλιτζάνια) υγρών την ημέρα.