



Το νερό είναι ζωτικής σημασίας για τον οργανισμό, οπότε μη διστάζετε να πίνετε υγρά καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας! Δείτε κάποιες έξυπνες συμβουλές για να ενυδατώνετε σωστά τον οργανισμό σας...

### **Μην περιμένετε να διψάσετε**

Όταν νοιώθετε ότι διψάτε, σημαίνει ότι ο οργανισμός έχει ήδη αφυδατωθεί περίπου κατά 5%. Πίνετε, λοιπόν, υγρά συστηματικά και πριν εμφανισθεί το αίσθημα της δίψας. Μπορείτε να καταλάβετε αν προσλαμβάνετε αρκετά υγρά όχι μόνο ελέγχοντας την συχνότητα της πρόσληψης, αλλά ελέγχοντας και το χρώμα των ούρων. Εάν είναι ανοιχτόχρωμα και διαυγή σημαίνει ότι το επίπεδο ενυδάτωσης είναι ικανοποιητικό, ενώ το σκούρο χρώμα μαρτυράει το αντίθετο.

### **Μην ξεχνάτε να πίνετε υγρά**

Για να αντισταθμίσει την απώλεια υγρών, το σώμα χρειάζεται περίπου 2,5 λίτρα νερό την ημέρα. Το ποσό αυτό πρέπει να προέρχεται από υγρά (το 1,5 λίτρο) (νερό, τσάι, τσάι από βότανα, χυμούς φρούτων, σούπες ...φυσικά χωρίς ζάχαρη) και από τρόφιμα πλούσια νερό (το 1 λίτρο) (φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά προϊόντα ...). Στο γραφείο αν έχετε την τάση να ξεχνάτε να πίνετε υγρά, διαλέξτε ένα ωραίο μπουκάλι, τοποθετήστε το σε φανερή θέση και φροντίστε να το γεμίζετε με νερό κάθε μέρα (Ο καθημερινός καθαρισμός του μπουκαλιού και η αλλαγή του νερού είναι απαραίτητη για να αποφύγετε την μετατροπή του σε υγρό... επώασης μικροοργανισμών!)

### **Πίνετε όπως αυτοί που γυμνάζονται συστηματικά**

Ξεκινήστε την ημέρα σας πίνοντας κάθε πρωί ένα μεγάλο ποτήρι νερό για να ξεκινήσετε την ενυδάτωσή σας ! Στη συνέχεια, πίνετε ένα ποτήρι υγρό κάθε ώρα ή περίπου δέκα ποτήρια την ημέρα ...

Κατά τη διάρκεια των γευμάτων, ωστόσο, προσέξτε να μην "γεμίσει νερό " το στομάχι σας, γιατί αυτό μπορεί να επηρεάσει τη διαδικασία της πέψης σας. Απολαύστε όλα τα ποτά, πίνοντας τακτικά μικρές γουλιές, σε θερμοκρασία δωματίου ή ελαφρώς δροσερά.

### **Αυξήστε την πρόσληψη υγρών**

Σε περίπτωση μεγάλης ζέστης, πυρετού, έντονης σωματική δραστηριότητας, αν είστε σε κλιματιζόμενη ατμόσφαιρα, αν – για κάποιο λόγο- ακολουθείτε διαιτολόγιο υψηλό σε πρωτεΐνες ή αν το υψόμετρο είναι μεγάλο, (συμπεριλαμβανομένων των πτήσεων), προσπαθήστε να πίνετε τουλάχιστον μισό λίτρο νερό ( ή και περισσότερο) κάθε μέρα. Εάν, υπό κανονικές συνθήκες, το σώμα χάνει καθημερινά δύο - τρία λίτρα νερό την ώρα, είναι σαφές ότι κατά την έντονη άσκηση και σε δύσκολες συνθήκες υπάρχει πρόσθετη απώλεια υγρών (περίπου ένα λίτρο) ...

### **Επιλέξτε το νερό που πίνετε**

Αν το νερό της βρύσης είναι πόσιμο, είναι κατάλληλο για όλες τις ηλικίες. Ωστόσο, αν προτιμάτε εμφιαλωμένο, σκεφτείτε και ρωτήστε τι χρειάζεσθε. Υπάρχει νερό πλούσιο σε ασβέστιο ή σε μαγνήσιο, με λιγότερο ή περισσότερο νάτριο, ή πολύ χαμηλό μεταλλικό νερό το καθένα έχει διαφορετικές ιδιότητες, οι οποίες είναι κατάλληλες (ή όχι) σε κάθε στιγμή της ζωής (εγκυμοσύνη, μια περίοδο στρες, η κούραση, τη φυσική δραστηριότητα ...). Να είστε προσεκτικοί με την περιεκτικότητα των αναψυκτικών σε ζάχαρη. Προτιμήστε κάποιο light ή ακόμα καλύτερα αντικαταστήστε τα με κρύο τσάι (κυκλοφορούν πλέον στην αγορά και προϊόντα τσαγιού που διαλύονται κατευθείαν σε κρύο νερό, χωρίς ζάχαρη ή περιττές θερμίδες).

## Η θερμοκρασία ανεβαίνει....5 συμβουλές για σωστή ενυδάτωση

Written by Foodbites

---

**Στεργίου Μαργαρίτα**, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, M.Sc.