



Το καλοκαίρι έφτασε και η θερμοκρασία ανεβαίνει. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα η εφίδρωση μας να είναι μεγαλύτερη και η απώλεια νερού του οργανισμού μας επίσης. Έχουμε ανάγκη λοιπόν από περισσότερα υγρά για να ενυδατωθούμε. Είναι γνωστό πως η αναπλήρωση της χαμένης «υγρασίας» του οργανισμού μας μπορεί να θεωρηθεί υπόθεση επιβίωσης, εφόσον συμβάλλει σε πλήθος ζωτικών λειτουργιών όπως η ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, η πέψη και η μεταφορά απαραίτητων θρεπτικών συστατικών.

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA), υπό φυσιολογικές συνθήκες, ο άνθρωπος προσλαμβάνει και αποβάλλει περίπου 2-2,5 λίτρα νερό ημερησίως. Από αυτά, το 1,5 λίτρο προέρχεται από τα πόσιμα υγρά, 0,7 προέρχεται από τις τροφές και περίπου 0,2 από το νερό που δημιουργείται από τις καύσεις των τροφών. Σύμφωνα με την επίσημη ανακοίνωση του Institute of Medicine of the National Academies of Science της Αμερικής το 2004, το 80% των αναγκών μας σε υγρά καλύπτεται από μη αλκοολούχα ροφήματα όπως πόσιμο νερό, αναψυκτικά, χυμούς, τσάι, καφές και το 20% από τρόφιμα. Είναι σημαντικό λοιπόν να ενημερωθούν οι άνθρωποι για την αξία της ενυδάτωσης αλλά και τις πηγές νερού. Στα πλαίσια του μαθήματος «Επικοινωνία της διατροφής και marketing»

Το καλοκαίρι έφτασε...ενυδατωθείτε εναλλακτικά!

Written by Foodbites

του μεταπτυχιακού «Διατροφής, Δημόσιας Υγείας και Πολιτικές» του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών και με βάση όλων αυτών των επιστημονικά τεκμηριωμένων δεδομένων σχεδιάστηκε ένα μέσο επικοινωνίας και συγκεκριμένα μια αφίσα για τις εναλλακτικές πηγές ενυδάτωσης. Στόχος μας το κοινό να κατανοήσει το περιεχόμενο άμεσα, χωρίς δεύτερη σκέψη αλλά και καθώς συνεχώς ξαναβλέπει το μήνυμα-σλόγκαν να του εντυπωθεί στη μνήμη και να αλλάξει τη νοοτροπία του για την ενυδάτωση.

Νάνσυ Καντζούκη, Βιολόγος-Βιοτεχνολόγος - Μεταπτυχιακή φοιτήτρια Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου.

Πιστεύεις ότι η ενυδάτωση είναι μόνο το νερό;



Πες «**νερό**» στο όνομά τους !

ΕΝΥΔΑΤΩΝΟΥΝ !



Στην «**Υγεία**» σου !