

ΝΕΡΟ - ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ

Το πολυτιμότερο αγαθό της φύσης είναι το νερό. Το νερό αντιστοιχεί στο 60% του σωματικού βάρους του μέσου ενήλικου άντρα και στο 50% της γυναίκας. Όσο περισσότερη μυϊκή μάζα έχει κάποιος, τόσο μεγαλύτερο ποσοστό νερού θα έχει. Το μεγαλύτερο ποσοστό του νερού του σώματος βρίσκεται μέσα στα κύτταρα (ενδοκυττάριο νερό). Το υπόλοιπο βρίσκεται έξω απ' τα κύτταρα (εξωκυττάριο νερό) και κυρίως μέσα στα αγγεία, τα μάτια και το αίμα. Δεν αποθηκεύεται στον οργανισμό και γι' αυτόν το λόγο χρειάζεται να το αναπληρώνεις συνεχώς.

Το νερό αποτελεί τον διαλύτη εκείνο στον οποίο διαλύονται οι θρεπτικές ουσίες, μεταφέρονται και χρησιμοποιούνται απ' τον οργανισμό. Όσα θρεπτικά συστατικά κι αν πάρουμε απ' τις τροφές, αν ο οργανισμός δεν έχει νερό, τα συστατικά αυτά δεν μπορούν να δράσουν. Έτσι, το νερό είναι απαραίτητο σε όλες τις διεργασίες που γίνονται στο σώμα και ιδιαίτερα για τη λειτουργία του μεταβολισμού. Συμβάλει στην φυσιολογική λειτουργία της πέψης και της απορρόφησης των τροφών και ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος. Παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στη δομή και τη λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος κι είναι το μεταφορικό μέσο των θρεπτικών συστατικών, των ηλεκτρολυτών και των ορμονών του οργανισμού.

Κάποιος μπορεί να επιβιώσει μέχρι 6 εβδομάδες χωρίς φαγητό αλλά χωρίς νερό οι ενήλικες δε μπορούν να ζήσουν πάνω από 10 ημέρες και τα παιδιά πάνω από 5 μέρες. Το νερό είναι εξ' ίσου σημαντικό με το οξυγόνο για τη ζωή.

Καθημερινά χάνουμε αρκετό νερό απ' το σώμα μας κυρίως μέσω των ούρων, της αναπνοής και του ιδρώτα. Η απώλεια των υγρών ενός ενήλικα κάτω από φυσιολογική θερμοκρασία είναι περίπου 2,5 λίτρα. Σε ζεστό περιβάλλον οι απώλεια υγρών αυξάνεται σε 3,5 λίτρα, ενώ όσοι αθλούνται μπορεί να χάσουν μέχρι 6,5 λίτρα νερό τη ημέρα. Είναι απαραίτητο καθημερινά να αναπληρώνουμε το νερό που χάνει ο οργανισμός μας για να εξασφαλίσουμε τη καλή λειτουργία του.

Κάτω από φυσιολογικές συνθήκες οι ενήλικες θα πρέπει να καταναλώνουν 35ml νερό ανά κιλό σωματικού βάρους, τα παιδιά 50-60 ml/κιλό και τα βρέφη 150ml/κιλό σωματικού βάρους. Για παράδειγμα ένας ενήλικος βάρους 70 κιλών χρειάζεται περίπου $35\text{ml} \times 70 \text{ κιλά} = 2,5$ λίτρα νερού την ημέρα.

Για την αύξηση του μεταβολισμού μας χρειάζονται μικρά και συχνά γεύματα, τακτική σωματική άσκηση και φυσικά κατανάλωση επαρκούς ποσότητας νερού.

Το επιτραπέζιο νερό προέρχεται από διάφορες πηγές όπως ποτάμια, λίμνες και θάλασσες. Το φυσικό μεταλλικό νερό είναι το νερό το οποίο έχει προέλθει από υπόγεια ύδατα, συνήθως μέσω γεώτρησης και εμφιαλώνεται αμέσως μετά την παραλαβή του. Τέλος το νερό πηγής μοιάζει με το μεταλλικό νερό και προέρχεται από υπόγεια ύδατα.

