Πόσο Νερό χρειάζεσαι Καθημερινά;
Πάρης Παπαχρήστος, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος M.Sc.
Η απάντηση στο [πόσο νερό να καταναλώνεις](https://diaitologos.com/anagkes-nero-calculator/) εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως το φύλο, η ηλικία, το ύψος, η σωματική δραστηριότητα, ακόμα και η ύπαρξη κάποιας ασθένειας. Ίσως έχεις ακούσει ότι καλό είναι οι άνδρες να πίνουν 12-13 ποτήρια ημερησίως, και οι γυναίκες 8-9 αντίστοιχα. Μπορεί ακόμα να έχεις συναντήσει κάποιο εργαλείο υπολογισμού των αναγκών σου, με βάση τους παραπάνω παράγοντες. Στην πραγματικότητα, ο γενικός κανόνας των 8-10 ποτηριών την ημέρα, θα πρέπει να εξατομικεύεται.
**Πόσο νερό περιέχεται στο σώμα σου;**
Το νερό αποτελεί περίπου το 60-70% του σωματικού σου βάρους και είναι απαραίτητο για όλες τις λειτουργίες που λαμβάνουν χώρα στον οργανισμό σου Βρίσκεται σε όλα τα όργανα του σώματός σου. Η μεγαλύτερη περιεκτικότητα νερού εμφανίζεται στους πνεύμονες, στους μύες και στους νεφρούς. Επίσης, νερό εμφανίζεται και στην καρδιά, τον εγκέφαλο, το πάγκρεας, το ήπαρ, το δέρμα και στο σκελετό. Τέλος, νερό εμφανίζεται και στον λιπώδη ιστό.

**Χρειάζεται υγρά μόνο όταν διψάς;**Ξεχνάς να πίνεις νερό μέσα στην ημέρα σου και το κάνεις μόνο όταν διψάσεις; Τότε μάλλον δεν καταναλώνεις την απαιτούμενη ποσότητα υγρών που χρειάζεσαι. Σε συνθήκες όπου οι θερμοκρασίες δεν είναι ζεστές, η αίσθηση του να καταναλώσεις υγρά είναι μειωμένη με αποτέλεσμα να μην καταναλώνεις τις απαιτούμενες ποσότητες. Ο οργανισμός σου όμως έχει ανάγκη από υγρά ακόμα και αν δεν σου δημιουργείται το αίσθημα της δίψας. Να θυμάσαι πως ειδικά το καλοκαίρι, καλό είναι να μην αμελείς την πρόσληψη των υγρών, διότι τα χρειάζεται περισσότερο!

### Πότε χρειάζεται να αυξήσεις την κατανάλωση υγρών;

Η κατανάλωση υγρών εξαρτάται σημαντικά από τη θερμοκρασία περιβάλλοντος. Δηλαδή, σε υψηλές θερμοκρασίες, η απώλεια υγρών από τον οργανισμό σου αυξάνεται, με αποτέλεσμα να χρειάζεται ο οργανισμός σου αναπλήρωση των υγρών, που έχασε. Επιπλέον, σε καταστάσεις όπου η φυσική δραστηριότητα είναι έντονη, η απώλεια υγρών είναι και εδώ εμφανέστατη.

Άρα, πρέπει να αυξήσεις την κατανάλωση υγρών πριν την έναρξη της άσκησης, ώστε να μπορείς να αναπληρώσεις γρήγορα τις απώλειες σου. Κατά τη διάρκεια πνευματικής εργασίας, η επαρκής ενυδάτωση μπορεί να σε βοηθήσει να είσαι πιο αποδοτικός/ή.

**Υγρά και θερμίδες. Τι ισχύει;**

Υπάρχουν υγρά/ροφήματα, που μπορούν να σε ενυδατώσουν χωρίς να σου προσφέρουν περιττές θερμίδες. Τέτοια ροφήματα είναι τα βότανα, ο καφές χωρίς ζάχαρη, τα ανθρακούχα νερά και τα αναψυκτικά τύπου light. Όμως, αρκετές φορές η κατανάλωση ροφημάτων μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση των θερμίδων που κατανάλωνεις μέσα στην ημέρα. Ήξερες ότι κατά μέσο όρο ένα 20% των συνολικών θερμίδων σου προέρχεται από υγρά; Ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες, που θες να πιείς κάτι δροσιστικό και επιλέγεις χυμό, κάποιο smoothie ή κάποιο cocktail, μπορείς εύκολα να ξεφύγεις σε θερμίδες, χωρίς να έχεις χορτάσει κιόλας.

**Υπάρχουν υγρά που σε αφυδατώνουν;**

Όλα τα υγρά που επιλέγεις να καταναλώσεις δεν στοχεύουν στην ενυδάτωσή σου. Για παράδειγμα το αλκοόλ έχει ακριβώς τον αντίθετο ρόλο, καθώς μπορεί να οδηγήσει σε αφυδάτωση.

Το αλκοόλ προκαλεί μείωση της αντιδιουρητικής ορμόνης, μία ορμόνη που είναι υπεύθυνη για τη διατήρηση των υγρών στο σώμα σου με συνέπεια να αποβάλλονται μεγάλες ποσότητες ούρων από το σώμα σου.

### Ο καφές με αφυδατώνει;

Έχει αναφερθεί ότι τα ροφήματα που περιέχουν καφεΐνη (π.χ. καφές, αναψυκτικά) μπορεί να οδηγήσουν σε αφυδάτωση.

Ωστόσο, πρόκειται για έναν, ακόμη, διατροφικό μύθο. Αν η κατανάλωση καφεΐνης δεν ξεπερνά τη συνιστώμενη για το γενικό πληθυσμό (έως 400mg ανά ημέρα, η οποία αντιστοιχεί σε 2-3 στιγμιαίους καφέδες ή 4-5 ελληνικούς, αν δεν καταναλώσεις άλλες πηγές καφεΐνης μέσα στην ημέρα) δεν οδηγεί σε αφυδάτωση!

**Τι να κρατήσεις**
Κλείνοντας, αυτό που θα ήθελα να σου υπενθυμίσω είναι ότι η επαρκής ενυδάτωση είναι πολύ σημαντικό στοιχείο για μια ισορροπημένη διατροφή. Οι ανάγκες εξατομικεύονται, παρόλα αυτά, οι συστάσεις αποτελούν μία καλή ένδειξη για να είμαστε πάντα ενυδατωμένοι.