



Ο καύσωνας έρχεται στη χώ ρα μας και εσείς πρέπει να αυ-ξήσετε σημαντικά το νερό και τα υγρά που κα-ναλώ νετε μέ-σα στην ημέρα. ...

Κύμα καύσωνα αναμένεται να φτάσει τις επόμενες μέρες στη χώ ρα μας και οι εκτιμήσεις για τη διάρκειά του δεν είναι αισιόδοξες. Ειδικότερα, από τα τέλη Ιουλίου μέχρι τις αρχές Αυγούστου, η θερμοκρασία θα ξεπεράσει τους 40 βαθμούς Κελσίου στο μεγαλύτερο μέρος της Ελλάδας.

Έτσι, ο κίνδυνος αφυδάτωσης σε τόσο υψηλές θερμοκρασίες είναι μεγάλος. Προκειμένου να αποφύγετε κάτι τέτοιο χρειάζεται να πίνετε άφθονα υγρά και κυρίως νερό.

Πόσο νερό πρέπει να πίνω σε περιόδους καύσωνα

Με φυσική δραστηριότητα σε κανονικά επίπεδα, οι ειδικοί προτείνουν να πίνουμε 6-8 ποτήρια νερό την ημέρα. Κανονικά η απώ λεια υγρώ ν από τον οργανισμό μας κυμαίνεται μεταξύ 2-2.5 λίτρων ημερησίως και οι ειδικοί προτείνουν για την αναπλήρωσή τους ως ιδανική ποσότητα τα 6-8 ποτήρια νερό, κάποια από τα οποία μπορούν να αντικατασταθούν από τσάι, καφέ, ποτά χωρίς ζάχαρη, χυμούς φρούτων, smoothies κ.ά. Ωστόσο, θα πρέπει να θυμάστε ότι τα ροφήματα με καφεΐνη έχουν διουρητική δράση οπότε καλό θα είναι να καταναλώ νονται με φειδώ , ειδικά σε περιόδους που επικρατούν υψηλότερες θερμοκρασίες.

Το μεγάλο ερώ τημα είναι πόσο νερό πρέπει να πίνουμε σε συνθήκες καύσωνα, όπου αφυδατωνόμαστε πιο εύκολα, με αποτέλεσμα να χάνουμε περισσότερα υγρά. Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA), σε περιόδους μέτριας περιβαλλοντικής θερμοκρασίας η πρόσληψη 2 και 2,5 λίτρων υγρώ ν για γυναίκες και άνδρες αντίστοιχα (9 - 10 ποτήρια νερό περίπου των 240 ml), με μέτρια επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, θεωρείται επαρκής. Το καλοκαίρι, ωστόσο, με τις υψηλές θερμοκρασίες οι συστάσεις τροποποιούνται και επιβάλλεται ακόμα μεγαλύτερη πρόσληψη υγρώ ν (περίπου 1 λίτρο περισσότερο, ανάλογα με την εξωτερική θερμοκρασία ή τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας).

Επομένως, όταν υπάρχει έντονη φυσική δραστηριότητα, εκτός από τα 12 -14 ποτήρια που συνίστανται, ιδανικά είναι και τα ποτά για αθλητές τα οποία έχουν διαμορφωθεί ώ στε να είναι πιο ενυδατικά από το κλασικό νερό. Αν όμως υπάρχουν συγκεκριμένα θέματα υγείας καλό είναι να συμβουλευτείτε το γιατρό σας και να μην κάνετε υπερβολές. Θυμηθείτε ότι «μέτρον άριστον».

Πως θα ελέγξω αν πίνω επαρκείς ποσότητες νερού

Αν δεν είσαι σίγουρος αν καταναλώ νεις αρκετό νερό, δεν χρειάζεται να ανησυχείς. Υπάρχεις τρόπος να το ελέγξεις. Μπορεί να είναι ένας ευχάριστος τρόπος αλλά είναι αποτελεσματικός. Ειδικότερα, πρέπει να κοιτάξεις το χρώ μα των ούρων σου.

Αν έχει χλωμό και καθαρό χρώμα, αυτό είναι καλό. Εάν είναι σκούρο πορτοκαλί και μυρίζει, πρέπει να πιείτε περισσότερο.

Ας σημειωθεί ότι η αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσει κόπωση, πονοκεφάλους και ναυτία και μπορεί να έχει σοβαρότερες επιπτώσεις στην υγεία για τους πολύ νέους και τους ηλικιωμένους. Οι επιπτώσεις μπορεί να είναι τόσο σωματικές, με αποτέλεσμα το λήθαργο, όσο και πνευματικές προκαλώντας έλλειψη συγκέντρωσης.