

Νερό



Το νερό

Το νερό και η επαρκής ενυδάτωση του οργανισμού είναι σημαντική καθώς παίζει πρωτεύοντα ρόλο σε όλες τις λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος καθώς και στη θερμορύθμιση.

Το νερό είναι το κύριο συστατικό του ανθρώπινου σώματος καθώς: περίπου το 60% του σωματικού βάρους στους ενήλικες άνδρες, το 50 έως 55% στις ενήλικες γυναίκες και έως το 75% σε νεογέννητα βρέφη, είναι νερό.

Πηγές

Το νερό αποτελεί τον ιδανικότερο τρόπο ενυδάτωσης.

Κύριες πηγές πρόσληψης νερού για τον άνθρωπο αποτελούν: το πόσιμο νερό (βρύσης, εμφιαλωμένο), τα ροφήματα & ποτά και το νερό που εμπεριέχεται σε διάφορα τρόφιμα.

Η περιεκτικότητα των τροφίμων σε νερό ποικίλλει και συνήθως: σε προϊόντα αρτοποιίας φτάνει έως 40%, στα φρούτα και λαχανικά ξεπερνά το 80%, ενώ στο ανθρώπινο και αγελαδινό γάλα μπορεί να φτάσει το 90%.

Μία διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά εκτός των άλλων, εφοδιάζει τον οργανισμό με σημαντικές ποσότητες νερού.

Συστάσεις

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA), η ημερήσια επαρκής πρόσληψη (ΑΙ) για το νερό ανέρχεται στα:

Βρέφη 6-11 μηνών: 0,8-1 λίτρο ανά ημέρα

Παιδιά 1-2 έτους: 1,1-1,2 λίτρα ανά ημέρα

Αγόρια & κορίτσια ηλικίας 2-3 χρόνων: 1,3 λίτρα ανά ημέρα

Αγόρια & κορίτσια ηλικίας 4-8 χρόνων: 1,6 λίτρα ανά ημέρα

Αγόρια & κορίτσια ηλικίας 9-13 χρόνων: 2,1 & 1,9 λίτρα αντίστοιχα ανά ημέρα

Αγόρια & κορίτσια ηλικίας ≥ 14 χρόνων: 2,5 & 2 λίτρα αντίστοιχα ανά ημέρα

Ενήλικες (συμπεριλαμβανομένων των ηλικιωμένων): 2,5 για τους άνδρες & 2 λίτρα για τις γυναίκες ανά ημέρα

Έγκυες & θηλάζουσες: επιπλέον 0,3 & 0,7 λίτρα ημερησίως, αντίστοιχα, λόγω αύξησης της ενεργειακής πρόσληψης.