



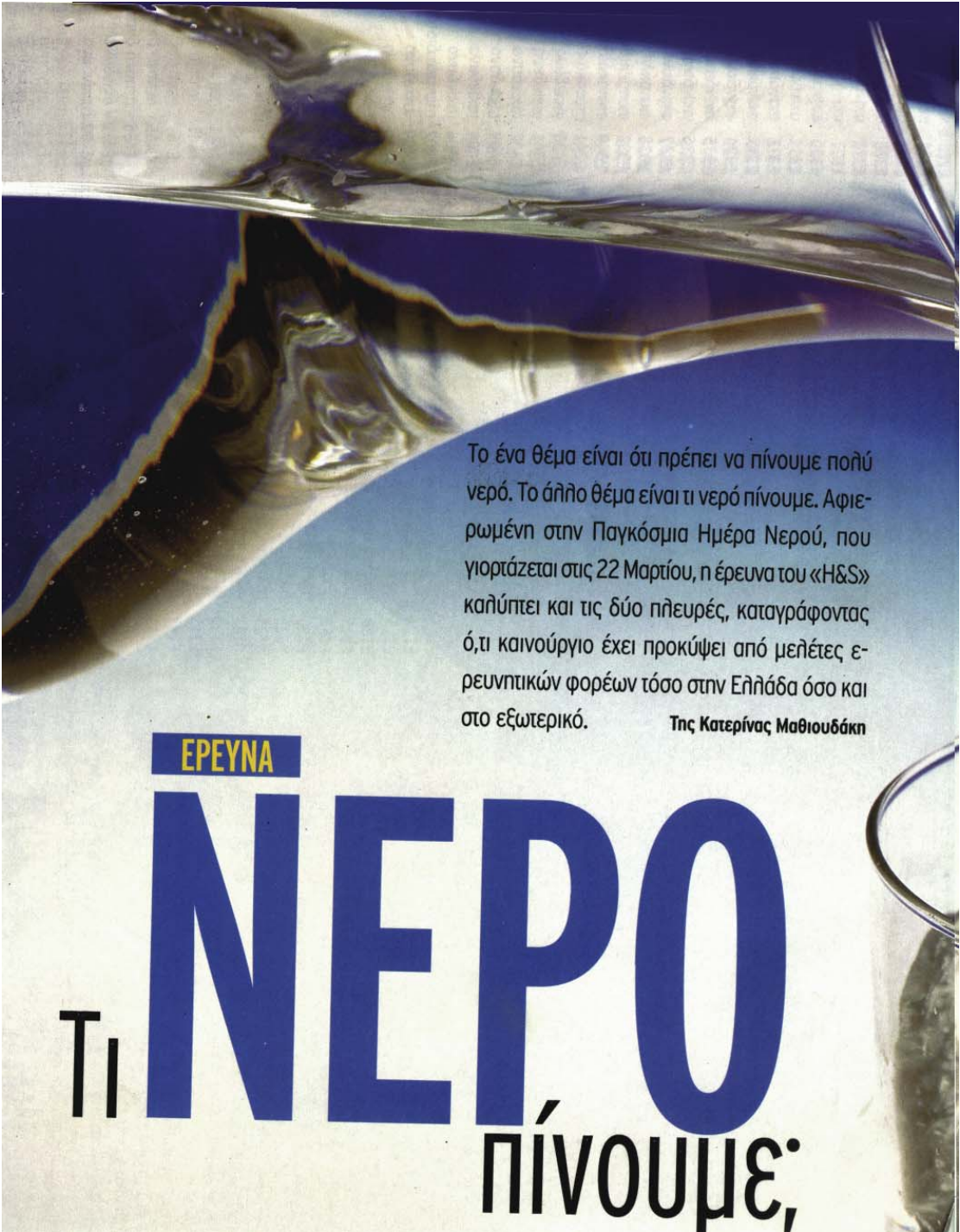
Το ένα θέμα είναι ότι πρέπει να πίνουμε πολύ νερό. Το άλλο θέμα είναι τι νερό πίνουμε. Αφιερωμένη στην Παγκόσμια Ημέρα Νερού, που γιορτάζεται στις 22 Μαρτίου, η έρευνα του «H&S» καλύπτει και τις δύο πλευρές, καταγράφοντας ότι καινούργιο έχει προκύψει από μελέτες ερευνητικών φορέων τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό.

Της Κατερίνας Μοθουδίου

Τι **ΝΕΡΟ** πίνουμε;

Από το πόσιμο νερό, οι επιστήμονες θεωρούν καλύτερο (έχει λιγότερα παθογόνα βακτηρίδια) το ηλιοστά ή εβραϊκό, η ποιότητα του οποίου, όμως, μπορεί να αλλοιωθεί στην απόστασή του προς την επιφάνεια. Αντίθετα, τα εμπορειακά νερά έχει ποιοτικότερη βακτηριακή μικροοργανισμολογία. Από έρευνα του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων προκύπτει ότι πολύ συχνά η χλωρίωση στο πόσιμο νερό γίνεται με πρόχειρο μέσα και όχι κατά τρόπο συνεχή, έτσι ώστε συχνά παρατηρούνται φαινόμενα είτε υποχλωρίωσης (επιβλαβής αποθήκευση) είτε υπερχλωρίωσης, που προκαλεί παραγωγή επιβλαβών για την υ-

γεία αλκυλοαργονίων. Σε οριστές περιπτώσεις δεν γίνεται καθόλου χλωρίωση, ενώ αλλού η χλωρίωση γίνεται στις δεξαμενές, αλλά όχι στο δίκτυο, όπως απαιτείται από τους κανονισμούς. Πριν από λίγες εβδομάδες η Ευρωπαϊκή Επιτροπή αποφάσισε να επικυρώσει στην Ελλάδα επιδομητέα για την (επιτέλεια στάδια πριν από την προσαγωγή στο Ευρωπαϊκό σύστημα) σύμφωνα με τα απαιτούμενα της χώρας μας με την απόφαση του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου για το πόσιμο νερό (ανάθεση C394/97). Απαιτείται την Ελλάδα με την επιβολή αυστηρού προτύπου για τη μη συμμόρφωσή της με την κανονική νομοθεσία σχετικά με την ποιότητα του πόσιμου νερού, παρά το γεγονός ότι η χώρα μας έχει καταδικαστεί για το θέμα αυτό από το Ευρωπαϊκό Δικαστήριο (το 2000).



Το ένα θέμα είναι ότι πρέπει να πίνουμε πολύ νερό. Το άλλο θέμα είναι τι νερό πίνουμε. Αφιερωμένη στην Παγκόσμια Ημέρα Νερού, που γιορτάζεται στις 22 Μαρτίου, η έρευνα του «H&S» καλύπτει και τις δύο πλευρές, καταγράφοντας ό,τι καινούργιο έχει προκύψει από μελέτες ερευνητικών φορέων τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό.

Της Κατερίνας Μαθιουδάκη

ΕΡΕΥΝΑ

Τι ΝΕΡΟ πίνουμε;



Aπό τα πόσιμα νερά, οι επιστήμονες θεωρούν καλύτερο (έχει λιγότερα παθογόνα βακτηρίδια) το πηγαίο ή εδαφικό, η ποιότητα του οποίου, όμως, μπορεί να αλλοιωθεί στην απόβασή του προς την επιφάνεια. Αντίθετα, το επιφανειακό νερό έχει πολυάριθμα βακτήρια και μικροοργανισμούς. Από έρευνα του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων προκύπτει ότι πολύ συχνά η χλωρίωση στο πόσιμο νερό γίνεται με πρόχειρα μέσα και όχι κατά τρόπο συνεχή, έτσι ώστε συχνά παρατηρούνται φαινόμενα είτε υποχλωρίωσης (στελής απολύμανση) είτε υπερχλωρίωσης, που προκαλεί παραγωγή επιβλαβών για την υγεία χλωροπαραγώγων. Σε αρκετές περιπτώ-

σεις δεν γίνεται καθόλου χλωρίωση, ενώ αλλού η χλωρίωση γίνεται στις δεξαμενές, αλλά όχι στο δίκτυο, όπως απαιτείται από τους κανονισμούς. Πριν από λίγες εβδομάδες η Ευρωπαϊκή Επιτροπή αποφάσισε να απευθύνει στην Ελλάδα αιτιολογημένη γνώμη (τελευταίο στάδιο πριν από την προσφυγή στο Ευρωδικαστήριο) ζητώντας τη συμμόρφωση της χώρας μας με την απόφαση του Ευρωδικαστηρίου για το πόσιμο νερό (υπόθεση C384,97). Απειλεί την Ελλάδα με την επιβολή αυστηρού προστίμου για τη μη συμμόρφωσή της με την κοινοτική νομοθεσία σχετικά με την ποιότητα του πόσιμου νερού, παρά το γεγονός ότι η χώρα μας έχει καταδικαστεί για το θέμα αυτό από το Ευρωδικαστήριο (το 2000). ➔



1 Για να επισπεύσετε την ανάρρωσή σας από ιώσεις και κρυολογήματα.

Η παραδοσιακή προτροπή «πίνε πολλά υγρά» βρίσκει πρακτική στη σύγχρονη Ιατρική, που δύναται πλέον να αποδείξει ότι το νερό μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο του πυρετού, να αναπληρώσει άμεσα τα πολύτιμα χαμένα υγρά, να βοηθήσει στην αποβολή της βλήννας κ.λπ.

2 Για να περιορίσετε τον κίνδυνο από καρδιακές παθήσεις:

Ερευνητές στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια μελετώντας περισσότερους από 20.000 υγιείς γυναίκες και άνδρες ανακάλυψαν ότι όσοι πίνουν περισσότερα από πέντε

ποτήρια νερό την ημέρα έχουν πολύ λιγότερες πιθανότητες να προσβληθούν από σοβαρές καρδιακές παθήσεις σε σχέση με εκείνους που πίνουν λιγότερο από δύο ποτήρια την ημέρα.

3 Για να προστατεύσετε τις αρθρώσεις και τους μύς από τους τραυματισμούς.

Ειδικά αν γυμνάζεστε, πιείτε νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση, για να αποφύγετε τις κράμπες και την κόπωση. Όσοι πάσχουν από παθήσεις του είδους έχουν πρόσθετους λόγους να πίνουν άφθονο νερό: αποδείχθηκε ότι 8 με 10 ποτήρια μειώνουν τους πόνους κατά 80%.

4 Για να αποφύγετε τη δυσκοιλιότητα: Το νερό βοηθά το έντερο να λειτουργήσει.

5 Για να έχετε υγιές δέρμα: Αν πίνετε άφθονο νερό, η επιδερμίδα σας θα είναι πάντα ενυδατωμένη, θα διατηρήσει την ελαστικότητά της και δεν θα αντιμετωπίζει προβλήματα ξηρότητας.

6 Για να απαλλαγείτε από τις τοξίνες: Το νερό υποστηρίζει την προσπάθεια του οργανισμού να απαλλαγεί από τις τοξίνες και ενισχύει τις σχετικές λειτουργίες του ήπατος και των νεφρών.

7 Για να ελέγχετε το βάρος σας: Η αυξημένη κατανάλωση θα μειώσει την πείνα σας. Για παράδειγμα, πρόσφατη μελέτη του Πανεπιστημίου της Ουάσιγκτον κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ένα ποτήρι νερό μπορεί να περιορίσει κατά 100% την πείνα τις πολύ βραδινές ώρες. Επίσης, θα κρατήσει το μεταβολισμό σε σταθερούς ρυθμούς και θα σας δώσει ενέργεια. Έχει αποδειχθεί ότι η ηπιότερη μορφή αφυδάτωσης μειώνει το ρυθμό του μεταβολισμού κατά 3%.

8 Για να προστατευτείτε από την αφυδάτωση: Ακόμη και στα πολύ αρχικά της στάδια προκαλεί παρενέργειες (πονοκεφάλους, κόπωση, οξυθυμία, απώλεια συγκέντρωσης). Κάθε ενήλικας υπολογίζεται ότι χάνει περίπου 10 φλιτζάνια υγρών καθημερινά, τα οποία πρέπει να αναπληρώνει στο μεγαλύτερο μέρος τους με νερό.

9 Για να περιορίσετε τον κίνδυνο ηλιμώξεων. Αποτελεί την καλύτερη πρόληψη κατά των ουρολιμώξεων, της κυστίτιδας, της πέτρας στα νεφρά.

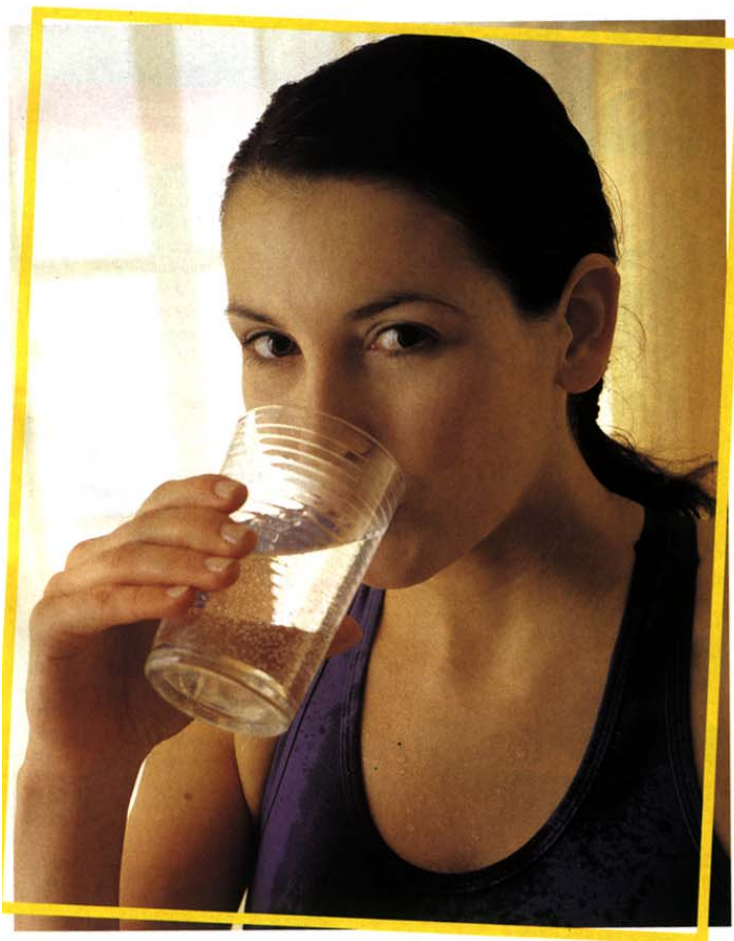
10 Για να ρυθμίσετε τη θερμοκρασία του σώματος: Ο ιδρώτας είναι ο φυσικός μηχανισμός του οργανισμού για να ρυθμίζει τη θερμοκρασία του. Και για να ιδρώσετε, χρειάζεται να πίνετε άφθονο νερό.

11 Για να εκμεταλλευτείτε τα ωφέλημα συστατικά των τροφών: Το νερό είναι βασικό για να απορροφηθούν και να μεταφερθούν τα θρεπτικά στοιχεία και για να γίνουν στη συνέχεια οι απαραίτητες χημικές αντιδράσεις.

12 Για την καλή κυκλοφορία του αίματος.

13 Για να ξυπνήσετε το πρωί: Μπορεί ο εγκέφαλος να ανταποκρίνεται στην καφεΐνη, αλλά το νερό θα βοηθήσει το υπόλοιπο σώμα σας να ενεργοποιηθεί πιο γρήγορα.

14 Για να βοηθήσετε τη δράση των φαρμάκων αν ακολουθείτε αγωγή: Οι φαρμακευτικές εταιρίες συστήνουν τη λήψη των περισσότερων σκευασμάτων με νερό, γιατί βοηθά τις ουσίες να φτάσουν γρηγορότερα εκεί που χρειάζεται για να δράσουν.



15 Για να περιορίσετε τον κίνδυνο πολλών μορφών καρκίνου. Οι νέες έρευνες δείχνουν πιθανή σχέση μεταξύ της μειωμένης πρόσληψης νερού και του καρκίνου του στήθους (κατά 79%), των νεφρών, των όρχεων (κατά 50%), της ουροδόχου κύστης.

16 Για να έχετε ενέργεια: Σύμφωνα με τους επιστήμονες, η έλλειψη νερού είναι πρώτη στη λίστα με αιτίες για την κόπωση που παρουσιάζεται ανεξήγητα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

17 Για να αντιμετωπίσετε το άγχος: Η επαρκής πρόσληψη νερού επιδρά θετικά στον εγκέφαλο, αυξάνοντας την παραγωγικότητα των σκέψεων και προάγοντας μια ήρεμη νοητική κατάσταση.

18 Για να σκεφτόσαστε καθαρά: Οι νευρώνες στον εγκέφαλο είναι υπεύθυνοι για να στέλνουν και να λαμβάνουν νευρικά ερεθίσματα και σήματα. Το νερό είναι πρωταρχικός «αγωγός» των σημάτων και χωρίς αυτό τα σήματα θα είναι θολά και μπερδεμένα. (Θυμηθείτε τον αφυδατωμένο άνθρωπο στην έρημο που υποφέρει από παραισθήσεις).

19 Για να είστε αποδοτικότεροι στη δουλειά ή τη μελέτη: 2% μείωση στα επίπεδα νερού μπορεί να προκαλέσει περιστασιακά ολίσθημα μνήμης, προβλήματα στις μαθηματικές πράξεις και δυσκολία συγκέντρωσης σε ένα κείμενο ή ακόμη και στην οθόνη του υπολογιστή.

20 Για να αναπνέετε σωστά: Οι πνεύμονες πρέπει να είναι επαρκώς ενυδατωμένοι για να προσλαμβάνουν το οξυγόνο και να απομακρύνουν αποτελεσματικά το διοξείδιο του άνθρακα.

