

Νέα δεδομένα για το πόσο νερό πρέπει να πίνουμε - Από τι εξαρτάται για κάθε άνθρωπο

Το να πίνετε δύο λίτρα νερό την ημέρα για να παραμείνετε υγιείς και ενυδατωμένοι είναι ένας μύθος, αναφέρει η Telegraph.

Οι ειδικοί από το Πανεπιστήμιο του Wisconsin-Madison στις ΗΠΑ είπαν ότι η πεποίθηση ότι ένας ενήλικας πρέπει να πίνει 2 λίτρα (8 ποτήρια) νερό την ημέρα για να παραμείνει υγιής, δεν είναι αλήθεια.

Η μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό Science, εξέτασε περισσότερους από 5.600 ανθρώπους από 26 χώρες.

Οι συμμετέχοντες κατανάλωναν ειδικό «ιχθυόλασμο» νερό που περιείχε ισότοπα υδρογόνου και οξυγόνου για να παρακολουθούνται από τους επιστήμονες. Διαπιστώθηκε ότι η απαίτηση σε νερό παρουσίαζε μεγάλες διαφορές ανάλογα με τη θερμοκρασία, το φύλο και τη φυσική δραστηριότητα.

Έχει προσδιοριστεί ότι η μέση ημερήσια απαίτηση σε νερό κυμαίνεται μεταξύ 1-6 λίτρων. Για παράδειγμα, στην Αγγλία, όπου η μέση θερμοκρασία είναι 10 βαθμοί Κελσίου, έγινε κατανοητό ότι ένας 20χρονος

άνδρας βάρους 70 κιλών χρειάζεται περίπου 3,2 λίτρα νερό την ημέρα. Η απαίτηση σε νερό μιας γυναίκας, που ζυγίζει περίπου 57 κιλά και έχει τα ίδια χαρακτηριστικά προσδιορίστηκε στα 2,7 λίτρα.

Διαπιστώθηκε ότι τα υπέρβαρα άτομα χρειάζονται περισσότερο νερό. Ένας μέσος άνθρωπος που ζύγιζε 50 κιλά ήπια περίπου 2,5 λίτρα νερό, ενώ ένα άτομο που ζύγιζε κατά μέσο όρο 95 κιλά έπινε 5 λίτρα νερό.

Πως προσδιορίζονται οι ανάγκες

Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι οι άνθρωποι σε κοινωνίες που ζουν από το κυνήγι, τη γεωργία και την κτηνοτροφία χρειάζονται περισσότερο νερό από τους ανθρώπους σε βιομηχανικές περιοχές.

Ο καθηγητής Dale Schoeller, ο οποίος συμμετείχε στην έρευνα, είπε ότι η επιστημονική κοινότητα δεν υποστήριξε ποτέ την πεποίθηση ότι πρέπει να καταναλώνονται 2 λίτρα νερό την ημέρα. Ο Schoeller είπε ότι η μελέτη τους είναι η καλύτερη από οποιαδήποτε άλλη έρευνα που έχουν κάνει για να μετρήσουν πόσο νερό καταναλώνουν πραγματικά οι άνθρωποι σε καθημερινή βάση.

Η Telegraph έγραψε ότι η ιδέα της κατα-

Η μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό Science, εξέτασε περισσότερους από 5.600 ανθρώπους από 26 χώρες.



νάλωσης 2 λίτρων νερού την ημέρα προτάθηκε από τον Αμερικανό διατροφολόγο Fredrick J. Stare το 1974.

Οι ειδικοί δήλωσαν ότι το να πίνεις περισσότερο νερό από αυτό που χρειάζεται το σώμα είναι εξίσου άχρηστο με το να αναπνέεις επιπλέον για περισσότερο οξυγόνο. Επίσης, η υπερβολική κατανάλωση νερού μπορεί να είναι επικίνδυνη. Η υπονατριαιμία εμφανίζεται όταν η πρόσληψη υγρών υπερβαίνει την ικανότητα των νεφρών να φιλτράρουν το νερό από το αίμα και συνήθως συμβαίνει όταν ένα άτομο πίνει πάρα πολλά υγρά σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Γαλλία: Σκάνδαλο «κλεμμένων παιδιών» που υιοθετήθηκαν από γαλλικές οικογένειες

Μετά από πέντε χρόνια δημοσιογραφικών ερευνών ανά τον κόσμο από τη γαλλική εφημερίδα Le Monde, που όλες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι επί σειρά ετών γαλλικές οικογένειες υιοθετούσαν ξένα παιδιά τα οποία μάλλον είχαν «κλαπεί» από τις οικογένειες τους, η γαλλική δικαιοσύνη αποφάσισε να ασχοληθεί με το ζήτημα, αναφέρει το ΑΠΕ-ΜΠΕ.

Και αυτό διότι εννέα Γάλλοι πολίτες, με χώρα καταγωγής το Μαλί, μια από τις πτωχότερες χώρες του πλανήτη, κατέθεσαν μήνυση κατά μιας οργάνωσης ονόματι «Ηλιαχτίδα», υποστηρίζοντας πως όταν ήταν παιδιά, δηλαδή περί το 1990, τα έδωσε για υιοθεσία σε γαλλικές οικογένειες, χωρίς να είναι σαφές ότι οι φυσικοί τους γονείς είχαν συναινέσει.

Κάποιοι εξ αυτών έχουν ήδη βρει τους φυσικούς τους γονείς, οι οποίοι βεβαιώνουν πως η «Ηλιαχτίδα» ήταν μια γαλλική οργάνωση πιστοποιημένη από το γαλλικό υπουργείο Εξωτερικών η οποία τους προσέγγιζε λέγοντας πως στόχος της ήταν να βοηθήσει τα παιδιά τους, χωρίς όμως να τους πει πως θα τα έδινε για υιοθεσία σε γαλλικές οικογένειες. Οι περισσότεροι από αυτούς τους φυσικούς γονείς ήταν και είναι πάμπτωχοι και αναλφάβητοι, ωστόσο υποστηρίζουν πως ουδέποτε συναινέσαν να δώσουν τα παιδιά τους για

Σύμφωνα με την γαλλική εφημερίδα, το Μαλί δεν ήταν η μόνη χώρα του κόσμου όπου δρούσε κατ' αυτόν τον τρόπο η «Ηλιαχτίδα». Ανάλογες δραστηριότητες είχε αναπτύξει στην Ινδία, στη Χιλή, στη Νότια Κορέα, στη Βουλγαρία, στη Ρουμανία, στη Μαδαγασκάρη, στην Αϊτή, στην Κίνα κ.α.



υιοθεσία. Όσο δε για τις γαλλικές οικογένειες που υιοθέτησαν τα παιδιά δηλώνουν πως η «Ηλιαχτίδα» έκανε ότι έκανε με το αζημίωτο, αλλά διαβεβαιώνοντας πως πρόκειται για παιδιά εγκαταλελειμμένα από τις οικογένειες τους.

Ανάλογες δραστηριότητες σε Ινδία, Χιλή, Νότια Κορέα, Βουλγαρία, Ρουμανία

Σύμφωνα με την γαλλική εφημερίδα, το Μαλί δεν ήταν η μόνη χώρα του κόσμου όπου δρούσε κατ' αυτόν τον τρόπο η «Ηλιαχτίδα». Ανάλογες δραστηριότητες είχε αναπτύξει στην Ινδία, στη Χιλή, στη

Νότια Κορέα, στη Βουλγαρία, στη Ρουμανία, στη Μαδαγασκάρη, στην Αϊτή, στην Κίνα κ.α., έχοντας συνολικά διεκπεραιώσει πάνω από 7.000 υιοθεσίες. Άλλωστε οι Γάλλοι πολίτες που γεννήθηκαν σε κάποια πτωχή χώρα του πλανήτη και στη συνέχεια υιοθετήθηκαν από γαλλικές οικογένειες, είναι σήμερα γύρω στις 100.000. Οι περισσότερες υιοθεσίες έγιναν περί το 1990, όποτε υπήρξε έκρηξη του φαινομένου στη Γαλλία.

Στη συνέχεια μειώθηκαν σημαντικά, κάτι που μάλλον οφείλεται στο γεγονός ότι πολλές αρμόδιες για τις υιοθεσίες γαλλικές κρατικές υπηρεσίες είχαν καταστήσει σαφές πως δεν διαθέτουν ούτε τις υποδομές ούτε το προσωπικό που θα τους επέτρεπαν να ελέγχουν σχολαστικά ένα τόσο μεγάλο αριθμό υιοθεσιών. Στο μεταξύ βέβαια είχαν περατωθεί υιοθεσίες με πλαστές ταυτότητες και πλαστά πιστοποιητικά υγείας των παιδιών, ή είχαν εντοπιστεί περιπτώσεις υιοθεσιών παιδιών που οι γονείς τους τα θεωρούσαν νεκρά κ.ο.κ. Χαρακτηριστική πάντως του κλίματος που επικρατούσε εκείνα τα χρόνια στην «Ηλιαχτίδα» είναι η εξομολόγηση μιας εθελόντριας στη Monde η οποία θυμάται στελέχη της οργάνωσης να λένε για τις γυναίκες στο Μαλί, ότι «γεννάνε τα παιδιά σαν τις κουνέλες» και ότι «αν τους πάρουμε ένα θα σωθούν τα άλλα δέκα».