Trupi

Tetë gota ujë në ditë? Nga vjen rregulli dhe çfarë thotë shkenca

Rishikimi i Heinz Valtin-it (2002), vlerat e referencës të EFSA-s dhe pse trupi ynë është më i zgjuar se një numër i rrumbullakët

3 nëntor 2026 / 5 min lexim



Ilustrim origjinal i redaksisë lexoshpejt. Nuk është fotografi ose objekt historik.

Shumë njerëz besojnë se duhet të pinë të paktën tetë gota ujë në ditë, rreth dy litra, dhe se kafeja ose çaji nuk llogariten. Disa mbajnë shishe të mëdha me shenja për çdo orë të ditës. A është e nevojshme?

Nga vjen rregulli

Në vitin 2002, fiziologu amerikan Heinz Valtin nga Shkolla e Mjekësisë Dartmouth kërkoi provat shkencore për rregullin e tetë gotave. Nuk gjeti asnjë studim që e mbështeste për të rriturit e shëndetshëm në klimë të butë. Ai sugjeroi se rregulli mund të ketë ardhur nga një rekomandim i vitit 1945, që thoshte se një i rritur ka nevojë për rreth 2,5 litra ujë në ditë, por shtonte se pjesa më e madhe e kësaj sasie gjendet në ushqime. Fjalia e dytë u harrua.

Çfarë rekomandon EFSA

Në vitin 2010, Autoriteti Evropian i Sigurisë Ushqimore vendosi vlera referimi për sasinë totale të ujit, që përfshin pijet e të gjitha llojeve dhe ujin në ushqime:

- Rreth **2,0 litra në ditë për gratë**.
- Rreth **2,5 litra në ditë për burrat**.

Rreth 20 për qind e këtij uji vjen zakonisht nga ushqimi, si frutat, perimet, supat dhe kosi. Pjesa tjetër vjen nga pijet: uji, çaji, kafeja, qumështi dhe të tjera. Studimet tregojnë se kafeja dhe çaji, në sasi të zakonshme, kontribuojnë në hidratim, ndryshe nga ç'thuhet shpesh.

> *Trupi ka një sistem të përsosur alarmi për ujin. Quhet etje.*

Etja si sinjal

Te shumica e të rriturve të shëndetshëm, etja është një sinjal i besueshëm. Trupi e rregullon me shumë saktësi sasinë e ujit përmes veshkave dhe hormoneve. Ngjyra e urinës është një tregues i thjeshtë: e verdhë e çelët zakonisht tregon hidratim të mjaftueshëm.

Fjalia e harruar e vitit 1945

Në rishikimin e tij, Heinz Valtin tregoi se një burim i mundshëm i rregullit është një rekomandim i Bordit Amerikan të Ushqimit dhe Ushqyerjes në vitin 1945. Aty thuhej se një sasi e përshtatshme uji për të rriturit është rreth një mililitër për çdo kalori ushqimi, pra rreth 2,5 litra në ditë. Por fjalia pasuese, që shpesh harrohej, shtonte se pjesa më e madhe e kësaj sasie gjendet tashmë në ushqimet e gatuara. Kur kjo fjali u la jashtë, rekomandimi u kuptua sikur të gjitha 2,5 litrat duhej t’i pinim si ujë.

Uji nga ushqimi

Sipas EFSA-s dhe rishikimit të Barry Popkin-it dhe kolegëve në vitin 2010, rreth 20 deri në 30 për qind e ujit që marrim në ditë vjen nga ushqimi. Frutat dhe perimet si kastraveci, shalqiri, domatja dhe portokalli përmbajnë mbi 85 për qind ujë. Supat, qumështi, kosi dhe madje edhe buka dhe orizi i gatuar përmbajnë ujë. Edhe kafeja dhe çaji, që dikur mendohej se e thanin trupin, kontribuojnë në marrjen e ujit kur pihen në sasi të zakonshme, sepse efekti i tyre diuretik është i vogël te njerëzit që i pinë rregullisht.

Kur ka tepër ujë

Edhe uji mund të jetë i rrezikshëm në sasi shumë të mëdha. Në vitin 2005, Christopher Almond dhe kolegët matën natriumin në gjak të 488 vrapuesve pas Maratonës së Bostonit të vitit 2002. Rreth 13 për qind e tyre kishin **hiponatremi**, një nivel shumë i ulët i natriumit, dhe tre kishin hiponatremi të rëndë. Rreziku më i madh ishte te vrapuesit që kishin pirë më shumë se tre litra gjatë garës, që kishin shtuar peshë gjatë vrapimit dhe që kishin vrapuar më ngadalë. Pirja sipas etjes ishte më e sigurt se pirja e detyruar.

Ngjyra e urinës

Një mënyrë e thjeshtë për të vlerësuar nëse po pimë mjaftueshëm është ngjyra e urinës. Në vitin 1994, Lawrence Armstrong dhe kolegët treguan se ngjyra e urinës, e krahasuar me një shkallë me tetë nuanca nga e verdha e zbehtë te kafe-jeshile, përputhej mjaft mirë me matjet laboratorike të hidratimit te sportistët. Urina e verdhë e zbehtë zakonisht tregon hidratim të mirë, ndërsa urina e verdhë e errët mund të tregojë se trupi ka nevojë për më shumë ujë. Disa vitamina dhe ilaçe mund ta ndryshojnë ngjyrën pa lidhje me hidratimin.

Etja te të moshuarit

Etja është sinjal i besueshëm për shumicën e njerëzve, por jo për të gjithë. Në vitin 1984, Paddy Phillips, Barbara Rolls dhe kolegët u kërkuan burrave të rinj dhe të moshuar të shëndetshëm të mos pinin ujë për 24 orë. Pas kësaj, burrat e moshuar ndienin më pak etje dhe pinë më pak ujë për të kompensuar humbjen, edhe pse trupi i tyre kishte nevojë po aq sa ai i të rinjve. Prandaj te të moshuarit, sidomos kur bën vapë ose kur janë të sëmurë, ia vlen të pihet ujë rregullisht edhe pa pritur etjen, për shembull një gotë me çdo vakt.

Kur duhet më shumë kujdes

- **Në vapë** dhe gjatë aktivitetit fizik të gjatë, kur humbet shumë ujë me djersë.
- **Te të moshuarit**, sepse ndjenja e etjes dobësohet me moshën. Ia vlen të pinë rregullisht, edhe pa etje të fortë.
- **Te fëmijët e vegjël**, që nuk e shprehin gjithmonë etjen.
- **Gjatë sëmundjeve me temperaturë, të vjella ose diarre.**
- **Me disa sëmundje** të zemrës ose të veshkave, ku mjeku mund të rekomandojë kufizim të lëngjeve. Në këto raste ndiqni këshillat e mjekut.

Edhe pirja e tepërt e ujit, në sasi shumë të mëdha brenda pak orësh, mund të jetë e rrezikshme. Ekuilibri ka rëndësi.

Burimet

Valtin, H. (2002). "Drink at least eight glasses of water a day." Really? Is there scientific evidence for "8 × 8"? *American Journal of Physiology: Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 283(5), R993–R1004. doi:10.1152/ajpregu.00365.2002

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (2010). Scientific opinion on dietary reference values for water. *EFSA Journal*, 8(3), 1459. doi:10.2903/j.efsa.2010.1459

Food and Nutrition Board, National Research Council (1945). *Recommended Dietary Allowances* (revised 1945). Washington, DC: National Academy of Sciences. WorldCat

Popkin, B. M., D'Anci, K. E. & Rosenberg, I. H. (2010). Water, hydration, and health. *Nutrition Reviews*, 68(8), 439–458. PubMed

Almond, C. S. D., Shin, A. Y., Fortescue, E. B. et al. (2005). Hyponatremia among runners in the Boston Marathon. *New England Journal of Medicine*, 352(15), 1550–1556. PubMed

Phillips, P. A., Rolls, B. J., Ledingham, J. G. et al. (1984). Reduced thirst after water deprivation in healthy elderly men. *New England Journal of Medicine*, 311(12), 753–759. PubMed

Armstrong, L. E., Maresh, C. M., Castellani, J. W. et al. (1994). Urinary indices of hydration status. *International Journal of Sport Nutrition*, 4(3), 265–279. PubMed

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/sa-uje-te-pime