

## Γιατί πρέπει να πίνετε ζεστό καφέ το καλοκαίρι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όταν η θερμοκρασία αγγίζει τους 40 βαθμούς Κελσίου, αντισταθείτε στην έμφυτη παρόρμηση να πιείτε παγωμένο νερό ή ένα δροσιστικό χυμό.

Τα ζεστά ροφήματα είναι αυτά που βοηθούν τον οργανισμό μας να αντιμετωπίσει τη ζέστη και οι επιστήμονες το επιβεβαιώνουν.

Όταν ζεσταινόμαστε, το σώμα μας προσπαθεί να επανέλθει στη φυσιολογική του θερμοκρασία παράγοντας ιδρώτα.

Αντιλαμβανόμαστε τις αλλαγές στη θερμοκρασία μέσω ενός πολύπλοκου δικτύου θερμικών αισθητήρων που αποστέλλουν σήματα στον εγκέφαλο. Η ενεργοποίηση μιας συγκεκριμένης περιοχής του εγκεφάλου που ονομάζεται υποθάλαμος δίνει το σήμα για την παραγωγή του ιδρώτα.

Όταν πίνουμε ένα ζεστό ρόφημα, ενεργοποιούνται αντίστοιχα οι θερμικοί αισθητήρες που υπάρχουν στο στομάχι. Τότε, αρχίζουν να στέλνουν σωρεία σημάτων στον υποθάλαμο για να υποδείξει ότι ζεσταινόμαστε.

Η θερμική ενέργεια που χάνεται μέσω αυτής της διαδικασίας ξεπερνά τη θερμότητα του ζεστού ροφήματος, με αποτέλεσμα η θερμοκρασία του σώματος να είναι τελικά χαμηλότερη από πριν.

Πηγή: [onmed.gr](http://onmed.gr)