

## Πέντε πράγματα που δεν πρέπει να κάνετε με άδειο στομάχι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είναι καλό να κοιμάστε

με άδειο στομάχι, αφού κατά τη διάρκεια του ύπνου μειώνεται ο ρυθμός των καύσεων και έτσι θα αποφύγετε τη συσσώρευση λίπους στο σώμα.

Παρακάτω θα διαβάσετε πέντε πράγματα που δεν πρέπει να κάνετε με άδειο στομάχι.

## **1. Να πιείτε καφέ**

Όταν πίνετε καφέ με άδειο στομάχι αυξάνεται η οξύτητα του στομάχου, με αποτέλεσμα να είναι πιο πιθανή μια κρίση καούρας ή δυσπεψίας.

## **2. Να πάρετε φάρμακα**

Λίγα είναι τα φάρμακα που συστήνεται να λαμβάνονται με άδειο στομάχι. Τα περισσότερα πρέπει να λαμβάνονται είτε μαζί με το γεύμα είτε αμέσως μετά από αυτό. Η λήψη φαρμάκων συνδυαστικά με φαγητό μειώνει τις πιθανότητες παρενεργειών (π.χ. ναυτία, εμετός), προστατεύει από τον ερεθισμό του στομάχου και βοηθά να απορροφηθεί καλύτερα η δραστική ουσία. Στο φύλλο οδηγιών που συνοδεύει κάθε φάρμακο αναφέρεται πώς ακριβώς πρέπει να λαμβάνεται.

## **3. Να κάνετε γυμναστική**

Το γλυκογόνο, η βασική πηγή ενέργειας κατά τη σωματική άσκηση, αποθηκεύεται στο σώμα για 12-16 ώρες. Πρέπει λοιπόν να αναπληρώνετε τα αποθέματα γλυκογόνου ώστε να αποδώσετε στη γυμναστική και να αποφευχθεί η διάσπαση της μυϊκής μάζας. Βέβαια, η ένταση της άσκησης καθορίζει πόση ενέργεια θα καταναλώσετε. Μπορείτε να κάνετε ένα σύντομο περίπατο με άδειο στομάχι, αλλά όχι μια προπόνηση με βάρη.

## **4. Να καταναλώσετε αλκοόλ**

Όταν το στομάχι είναι άδειο, το αλκοόλ περνά απευθείας στο αίμα. Έτσι, τα αιμοφόρα αγγεία διαστέλλονται ταχύτερα, και παράλληλα πέφτουν οι παλμοί της καρδιάς και η αρτηριακή πίεση. Όσο αυξάνεται η συγκέντρωση αλκοόλ στο αίμα, εντείνεται σταδιακά και το αίσθημα μέθης.

## **5. Να ταξιδέψετε**

Εάν είστε επιρρεπείς στις ναυτίες, καλό θα είναι να καταναλώσετε ένα ελαφρύ γεύμα ή σνακ πριν από το ταξίδι. Αποφύγετε τροφές και ποτά που προκαλούν τη συγκέντρωση αερίων στο στομάχι, όπως τα ανθρακούχα ποτά, το μπρόκολο, το κουνουπίδι και τα λαχανάκια Βρυξελλών.

**Πηγές:** Medical Daily- [ikypros.com](http://ikypros.com)