

31 Δεκεμβρίου 2016

## Ένας ακόμη εχθρός για το σώμα μας... μετά το πολύ φαγητό

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Τις ημέρες των γιορτών όλοι πίνουμε περισσότερο αλκοόλ, αλλά και καφέδες, εξαιτίας των πολλών συνεστιάσεων και εξόδων. Όμως οι ειδικοί λένε ότι αυτή η κατανάλωση οδηγεί σε αφυδάτωση, παρόλο που ο καιρός δεν είναι ζεστός και μπορεί να μοιάζει περίεργο στους περισσότερους.

Η αφυδάτωση είναι η παθολογική κατάσταση στην οποία υπάρχει μείωση του νερού που χρειάζεται ο άνθρωπος για να λειτουργήσει σωστά. Το μεγαλύτερο μέρος του νερού που χρειάζεται ο άνθρωπος, προσλαμβάνεται από το στόμα. Μία μικρή ποσότητα μόνο συντίθεται στο σώμα.

Το καλοκαίρι οι άνθρωποι θυμούνται να πίνουν πιο συχνά νερό από ότι το χειμώνα, αφού λίγο η ζέστη, λίγο η άσκηση, προκαλούν το αίσθημα της δίψας πολύ πιο έντονο και κυρίως για όσους δεν βρίσκονται σε κλιματιζόμενους χώρους. Όμως, το χειμώνα κάτι τέτοιο δε συμβαίνει, οπότε η αφυδάτωση είναι πολύ πιθανή για κάποιον που δεν πίνει αρκετό νερό.

Ποια είναι η λύση: να πίνουμε ένα ποτήρι νερό για κάθε αλκοολούχο ή καφεϊνούχο ποτό που καταναλώνουμε. Με τον τρόπο αυτό θα μειωθούν τα ποσοστά αφυδάτωσης του σώματος εξαιτίας του ποτού, αλλά και θα ελαχιστοποιηθούν και τα συμπτώματα του hangover της επόμενης ημέρας.

Πηγή: [capital.gr](https://www.capital.gr)