

Αυτά τα ροφήματα πρέπει να αποφεύγονται όταν έχει καύσωνα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[5fe879c200d99f82df5206e790210405_L](#)

Οι ημέρες που η θερμοκρασία ανεβαίνει νιώθουμε την ανάγκη για ένα κρύο ρόφημα που θα μας δροσίσει.

Ωστόσο οι ειδικοί αναφέρουν ότι δεν είναι όλα κατάλληλα όταν έχει καύσωνα.

Κάποια από αυτά προκαλούν αφυδάτωση χωρίς να το φανταζόμαστε και γι' αυτό το λόγο πρέπει να αποφεύγονται τις πολύ ζεστές μέρες. Τρία από αυτά είναι τα εξής:

1. Καφές

Η καφεΐνη μπορεί να προκαλέσει σε μεγάλες ποσότητες αφυδάτωση οπότε το καλοκαίρι και ιδιαίτερα όταν έχει καύσωνα θα πρέπει να αποφεύγετε να πίνετε πάνω από 3-4 ποτήρια καθώς τότε ενυδατώνει λιγότερο απ' ο,τι αφυδατώνει.

2. Αλκοόλ

Εάν πίνετε μία γουλιά αλκοόλ και μια γουλιά νερό εναλλάξ, μειώνετε τον κίνδυνο αφυδάτωσης τον οποίο προκαλεί αυτό καθώς συμβάλλει στην αύξηση της παραγωγής ούρων. Περιορίστε την ποσότητα ή αυξήστε την κατανάλωση νερού.

3. Αναψυκτικά

Σύμφωνα με τους ειδικούς η κατανάλωση αναψυκτικών αντί να ενυδατώνει τον οργανισμό αυξάνει την αφυδάτωση και πλήττει την υγεία των νεφρών, σε σχέση με το επιτραπέζιο νερό. Προτιμήστε λοιπόν κάποιο χυμό ή νερό για να ξεδιψάσετε.

Πηγή: [baby.gr](#)