

Γιατί πρέπει να πίνετε ένα ποτήρι γάλα, πριν ταξιδέψετε;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



8-29 Όταν ταξιδεύουμε το τελευταίο πράγμα που θέλουμε είναι να επισκεπτόμαστε τουαλέτες σε πλοία και μαγαζιά, που βρίσκονται στον δρόμο μας.

Οπότε πολλοί προτιμούμε να μην πίνουμε πολύ νερό, με αποτέλεσμα να μην ενυδατώνουμε τον οργανισμό μας.

Τα καλά νέα βέβαια είναι πως πρόσφατες έρευνες έδειξαν πως μπορούμε να παραμένουμε ενυδατωμένοι, πίνοντας ένα ποτήρι γάλα, πριν το ταξίδι μας.

Γιατί; Είναι γεμάτο θρεπτικά συστατικά και ηλεκτρολύτες, όπως το ποτάσιο, που μας κρατά ενυδατωμένους. Παράλληλα, το σώμα μας χρειάζεται κάποιο χρονικό διάστημα για να το επεξεργαστεί, οπότε κερδίζουμε χρόνο μεταξύ των διαλειμμάτων για τουαλέτα.

Πηγή: iefimerida.gr