

Τρία ροφήματα που... «απαγορεύονται» στον καύσωνα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



μπιρα 660 Το καλοκαίρι όταν η ζέστη χτυπάει κόκκινο ο άνθρωπος αναζητά τη δροσιά εκτός των άλλων και σε δροσερά ροφήματα.

Χρειάζεται προσοχή ωστόσο, καθώς μερικά ροφήματα αν και δροσερά, αντί να ενυδατώνουν, αφυδατώνουν τον οργανισμό μας.

Ειδικά όταν επικρατεί έντονη ζέστη καλό είναι να αποφεύγουμε τα εξής ροφήματα:

Αναψυκτικά

Τα αναψυκτικά αυξάνουν τον κίνδυνο διαβήτη και καρδιαγγειακών παθήσεων. Παράλληλα μπορεί να προκαλέσουν αφυδάτωση, ενώ έχουν αρνητική επίπτωση και στην στοματική υγεία.

Άλλωστε πρόσφατη αμερικανική έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η κατανάλωση αναψυκτικών αντί να ενυδατώνει τον οργανισμό επιτείνει την αφυδάτωση και πλήττει την υγεία των νεφρών.

Αλκοόλ

Μολονότι ένα ποτήρι παγωμένης μπύρας αποτελεί δέλεαρ σε μία ζεστή ημέρα, εντούτοις το αλκοόλ συμβάλλει στην αύξηση της παραγωγής ούρων, με συνέπεια να παραμονεύει ο κίνδυνος της αφυδάτωσης. Αν πάντως δεν μπορείτε να αντισταθείτε σε ένα αλκοολούχο ποτό, προσπαθήστε ταυτόχρονα να πίνετε νερό.

Καφές ή τσάι

Η καφεΐνη γενικά μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση. Ο καφές περιέχει νερό, όπως και το τσάι και έτσι ανά φλιτζάνι σας ενυδατώνει περισσότερο απ' όσο σας αφυδατώνει. Αν όμως καταναλώνετε περισσότερα από πέντε φλιτζάνια καφέ την ημέρα (περίπου 500 mg καφεΐνης) τότε είναι πολύ πιθανό το ενδεχόμενο της αφυδάτωσης.

Πηγή:alphafreepress.gr