

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](https://www.ikypros.com)