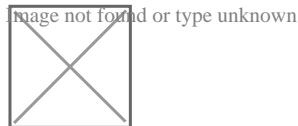


# Ένας ακόμη εχθρός για το σώμα μας... μετά το πολύ φαγητό

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα / 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 καφεΐνούχο 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](http://capital.gr)