

Χαρμόсуνα νέα: Οι ειδικοί λένε «ναι» στα πατατάκια μαζί με το αλκοόλ!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτό: [gossip-tv.gr](#)

Πηγαίνετε για ποτό στο αγαπημένο σας μπαρ και περνάτε όλο το βράδυ κοιτάζοντας με λαχτάρα το μπολάκι με τα πατατάκια/ξηροκάρπια που σας έφερε ο σερβιτόρος, προσπαθώντας να μείνετε μακριά του;

Το (γνωστό σε όλες μας) βάσανο τέλειωσε κορίτσια.

Οι διατροφολόγοι μας συμβουλεύουν να διώξουμε τις ενοχές και να φάμε τα λαχταριστά πατατάκια μαζί με το ποτό μας, και έχουν δύο καλούς λόγους για να μας πείσουν.

Αρχικά, το φαγητό, ακόμα και αυτού του είδους, μειώνει σημαντικά την απορρόφηση του αλκοόλ από το αίμα και έτσι θα αποφύγετε το μεθύσι, τουλάχιστον το «βαρύ».

Έπειτα, ακόμα και αν πιστεύετε πως η καλύτερη λύση είναι να φάτε κάτι υγιεινό όταν γυρίσετε σπίτι, οι πιθανότητες λένε πως θα φάτε κάτι παχυντικό ούτως ή άλλως και μάλιστα σε μεγαλύτερη ποσότητα καθώς το αλκοόλ θα έχει ήδη μπει για τα καλά στον οργανισμό σας και οι άμυνές σας θα είναι πεσμένες -και το

φαγητό δεν θα απορροφήσει τίποτα, ούτε θα σας γλιτώσει από το hangover το άλλο πρωί.

Πηγή:onlycy.com