

6 πράγματα που συμβαίνουν στο σώμα σου όταν δεν πίνεις νερό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κι όμως.. όταν δεν πίνεις νερό μπορούν αν συμβούν πράγματα στο σώμα σου που ούτε μπορείς να φανταστείς! Δες ποια είναι αυτά..

#1 Είναι πιο πιθανό να αποκτήσεις προβλήματα υγείας. Πίνοντας πολύ νερό έχεις μειωμένες ποσότητες να αντιμετωπίσεις πέτρες στα νεφρά, καρκίνο στην ουροδόχο κύστη και το έντερο και καρδιακές προσβολές.

#2 Δεν πίνεις νερό; Δεν δουλεύει καλά ο μεταβολισμός σου! Σε μελέτες που έκανε το 2010 ο γιατρός Howard Murad βρήκε πως ο μεταβολισμός του ανθρώπου δουλεύει ακόμα και όταν ξεκουράζεται (και επομένως καίει θερμίδες) όταν αυτός είναι καλά ενυδατωμένος πίνοντας πολύ νερό.

#3 Θα πρέπει να σκεφτείς πιο σκληρά για να ολοκληρώσεις κάποιες δουλειές. Οι επιστήμονες έχουν ανακαλύψει πως οι εγκέφαλοι των αφυδατωμένων εφήβων έχουν συρρικνωθεί μέσα στο κρανίο τους και όταν τους ζητήθηκε στα πλαίσια μία έρευνας να λύσουν ένα πρόβλημα σε μορφή παιχνιδιού τα κατάφεραν εξίσου καλά με αυτούς που έπιναν νερό αλλά κουράστηκαν πολύ περισσότερο καθώς έπρεπε να πιέσουν περισσότερο τον εγκέφαλό τους. Πίνοντας νερό επαναφέρεις τον εγκέφαλό σου στο νορμάλ μέγεθός του.

#4 Τρως περισσότερο. Μία έρευνα του 2010 σε 45 ενήλικες έδειξε ότι εκείνοι που έπιναν 2 ποτήρια νερό πριν από κάθε γεύμα κατανάλωναν 75-90 λιγότερες θερμίδες κατά τη διάρκεια του γεύματός τους. Μέσα σε 3 μήνες, μάλιστα, κατάφεραν να χάσουν περίπου 2,5 κιλά περισσότερα από εκείνους που δεν έπιναν νερό.

#5 Δείχνεις πιο ρυτιδιασμένη. Το νερό αναζωογονεί την επιδερμίδα, γεμίζει τις γραμμές έκφρασης και τις ρυτίδες και δημιουργεί ένα πιο υγιές δέρμα.

#6 Έχεις άσχημη διάθεση. Το 2009 ερευνητές ζήτησαν από τους συμμετέχοντες σε μία έρευνα να κάνουν αερόβια άσκηση για 60-75 λεπτά χωρίς να πουν νερό πρώτα. Άλλοι ήταν καλά ενυδατωμένοι. Το γκρουπ που δεν είχε πει νερό κατά τη διάρκεια της άσκησης και μετά έτεινε να είναι περισσότερο μπερδεμένο, θυμωμένο και καταθλιπτικό.

Πηγή: faysbook.gr