

## Γιατί μας προκαλεί δίψα η ζάχαρη;

Συντάχθηκε απο τον/την inausssa  
Τετάρτη, 12 Σεπτέμβριος 2018 06:26

---



Η επιθυμία για νερό είναι συνήθως πολύ έντονη μετά από ένα αλμυρό γεύμα, μάλλον όμως από την εμπειρία σας έχετε διαπιστώσει ότι κάτι αντίστοιχο συμβαίνει και αν φάτε μια σοκολάτα, μια πάστα ή ένα παγωτό.

Τι είναι λοιπόν αυτό που κάνει τη ζάχαρη να «ξυπνά» τη δίψα;

Όταν καταναλώνουμε ζάχαρη, αυτή αρχικά πηγαίνει στο στομάχι και στη συνέχεια περνά στο αίμα, εξηγεί η Καρολίν Απόβιαν, καθηγήτρια στο Τμήμα Ενδοκρινολογίας, Διαβήτη και Διατροφής του Πανεπιστημίου της Βοστώνης. Όταν πια περάσει στο αίμα, αυξάνει τα επίπεδα της γλυκόζης (σάκχαρο) και τα κύτταρα απελευθερώνουν νερό ώστε να αποκαταστήσουν την ισορροπία στη σύσταση του αίματος.

Καθώς τα κύτταρα χάνουν νερό, ο εγκέφαλος λαμβάνει το «σήμα» και μας ειδοποιεί να αυξήσουμε τα επίπεδα ενυδάτωσης του οργανισμού μας, εντείνοντας την επιθυμία για νερό.

## Γιατί μας προκαλεί δίψα η ζάχαρη;

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa  
Τετάρτη, 12 Σεπτέμβριος 2018 06:26

---

Όπως αναφέρει η Απόβιαν, αυτές οι αλυσιδωτές αντιδράσεις συμβαίνουν ταχύτατα. Επειδή η ζάχαρη απορροφάται από το έντερο και περνά στο αίμα πολύ γρήγορα, η δίψα μπορεί να κάνει την εμφάνισή της ακόμη και 5 ή 10 λεπτά μετά την κατανάλωση γλυκού.

Η Απόβιαν συνιστά να συνοδεύουμε πάντα ένα γλυκό με ένα ποτήρι νερό και να αντισταθούμε την επιθυμία που ίσως νιώθουμε για ένα πιο γλυκό ποτό, όπως έναν χυμό ή ένα αναψυκτικό, ώστε να αποφύγουμε την ακόμη μεγαλύτερη αύξηση της γλυκόζης του αίματος αλλά και τις επιπλέον «κενές» θερμίδες.

**Δες ακόμα:** [Υγεία](#)

πηγή: onmed.gr

NANA  
— HAIR  
SALON

ΑΡΧΟΝΤΕΣ  
ΝΑΟΥΜΙΟΥ  
ΤΣΙΤΣΙ