

При обезвоживании нагрузка на организм увеличивается. Это приводит к таким симптомам, как усталость, головные боли, головокружение, сухость во рту, спутанность сознания, тёмный цвет мочи. Ухудшить ситуацию могут и определённые продукты.

Острая пища. Она может вызвать потерю жидкости через пот. Связано это с таким веществом, как капсаицин.

Энергетики. Часто они содержат сахар и кофеин, которые влияют на способность организма поддерживать баланс жидкости. На некоторых людей эти вещества действуют как мочегонные средства.

Мясные деликатесы. В них много натрия и консервантов, заставляющих наши почки работать активнее, чтобы вывести избыток соли. В результате мы теряем больше жидкости с мочой.



Getty Images. EatingWell Design

Томатный суп. Обычно в нём тоже содержится много натрия.

Спаржа. Если её употреблять в больших количествах (более пяти порций), то это может вызвать обезвоживание. Всё дело в том, что спаржа содержит аспарагин, обладающий мочегонными свойствами.

Сладости. Они повышают уровень сахара в крови и способствуют нарушению водного баланса.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.