

Sudore, 5 cibi da evitare per non sudare troppo

scritto da fmadmin | Luglio 25, 2017

Nella stagione più calda dell'anno il sole ci rende più allegri, le giornate lunghe e le calde serate ci fanno venir voglia di essere attivi e di stare con gli amici... ma c'è un dettaglio che ognuno di noi odia dell'estate... IL SUDORE!

Sudare è fisiologico e sicuramente utile, poiché questo processo contribuisce all'abbassamento della temperatura corporea ma, se eccessivo, può diventare un disagio se non proprio un problema.

Smettere di sudare è impossibile ma ci sono dei cibi che possono incentivare questo fenomeno e che quindi, in estate, è meglio limitare (se non evitare del tutto) vediamo quali:

1. Bevande alcoliche

Sono ipercaloriche e aumentano il senso di calore e la sudorazione.

2. Carne rossa

Difficile da digerire, meglio evitarla e aumentare il consumo di pesce.

3. Caffè e tè

Meglio non eccedere, sono degli eccitanti quindi rientrano tra gli alimenti che causano sudorazione.

4. Formaggi

Da evitare perché troppo grassi, ok solo quelli light e a

basso contenuto calorico.

5. Fritti

Hanno una cottura troppo elaborata, grassa e calorica.

6. Bibite ghiacciate

Abbassano troppo la temperatura interna del corpo che per reazione viene ristabilita sudando, meglio sceglierle a temperatura ambiente

7. Sale e cibi salati

Ti fanno bere più acqua di quella necessaria in poco tempo e quindi comportano una sudorazione eccessiva, così come i cibi in scatola e gli insaccati

8. Spezie e cibi piccanti

Rientrano tra i cibi da evitare per non sudare. Provocano calore e quindi facilitano sudorazione

In generale la regola in estate è meglio mangiare alimenti poco elaborati e poco conditi per non affaticare il sistema digestivo. Frutta e verdura sono gli alimenti principali perché reintegrano i Sali minerali persi e sono facili da digerire!

La parola d'ordine contro il sudore eccessivo in estate: STATE LEGGERI!