



03. мај 2014.

После бурне пијане ноћи, у просеку, се удебљамо један килограм, али за то није крив алкохол, већ пустошење фрижидера због мамурлука.

Само једна пијана ноћ може да човеку поквари линију, утврдила је студија британске организације за мршављење SlimmingWorld спроведена на 2.000 људи.

Наиме, после бурне пијане ноћи, у просеку, се удебљамо један килограм, али за то није крив алкохол, већ пустошење фрижидера због мамурлука, пише портал Плива.

Масном храном, као што су чипс, кебаб и пижа, људи настоје да ублаже последице мамурлука, па често унесу више од 5.000 калорија.

Чак и уз здраву исхрану, једна пијана ноћ недељно може да узрокује дебљање и накупљање до 12 килограма за годину, упозоравају стручњаци из Slimming World.

Мушкарци после четири пива од пола литре почињу да пију и једу више него иначе, а женама су за прекомерну исхрану довољне две до три чаше вина.

У просеку мушкарци у једној бурној ноћи алкохолом унесу 1.795 калорија, храном 3.126 калорија, а други дан због мамурлука 2.025 калорија.

Тако, мушкарци унесу око 6.946 калорија, а жене 5.725 калорија, што је скоро три пута више од препорученог дневног уноса, а једнако је као 38 врећица чипса или 20 крофни с мармеладом.

"Алкохолна пића подстичу апетит и смањују инхибиције, због чега људи најчешће здраву храну замене масном", истакла је др Џеки Ланвин из Slimming Worlda.