



HANGOVER

12 ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΝΑ
ΤΟ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙΣ

ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ M.SC



Η προηγούμενη νύχτα είχε **λίγα ποτάκια παραπάνω**...τόσα που έχεις ξυπνήσει και η μέρα σε βρίσκει στα χειρότερά σου! Ξέρεις, **πονοκέφαλο, αναστάτωση στο στομάχι, ατονία** και όλα τα υπόλοιπα που κάθε άλλο παρά παραγωγικό θα σε περιέγραφαν. Φτάνεις να μετανιώνεις για ό,τι ήπιες χθες και μετά από αυτό το στάδιο αναζητάς τρόπους να ανακάμψεις. Σε αυτόν τον οδηγό θα σου παρουσιάσω **12 τροφές για να τονώσουν τον οργανισμό σου** και να βγεις νικητής από τη μάχη με το hangover!

Ας ξεκινήσουμε από τα βασικά...γιατί έχεις hangover;

Σαφώς πίσω από τη ζάλη, την κόπωση, τον πονοκέφαλο και όλα τα υπόλοιπα συμπτώματα κρύβεται **η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ**. Επιπλέον, κάποιες **ομοειδείς ενώσεις με την αιθανόλη** (π.χ. ακεταλδεΐδη, μεθανόλη, τανίνες) που παράγονται κατά τη ζύμωση και συμβάλλουν στη γεύση και στο άρωμα των ποτών μπορούν να επιδεινώσουν την κατάσταση.





■

Συγκράτησε ότι αυτές οι ενώσεις βρίσκονται σε μεγαλύτερες ποσότητες σε σκουρόχρωμα ποτά, όπως το ουίσκι σε σχέση με τα λευκά, όπως η βότκα ή το gin.

■

ΑΛΚΟΟΛ & HANGOVER

ΠΩΣ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΟΔΗΓΕΙ ΣΤΟ HANGOVER;

Το αλκοόλ επιδρά με διάφορους τρόπους στο σώμα σου, εκ των οποίων πολλοί συνδράμουν στην εμφάνιση των γνωστών σου συμπτωμάτων.

Αφυδάτωση

Το αλκοόλ είναι διουρητικό δηλαδή αυξάνει την ούρηση, οδηγώντας σε υπερβολική απώλεια υγρών. Η αφυδάτωση που προκύπτει, πιθανώς, συμβάλλει σε συμπτώματα hangover όπως η δίψα, η κόπωση και ο πονοκέφαλος.

Γαστρεντερικός Ερεθισμός

Το αλκοόλ ερεθίζει άμεσα τον βλεννογόνο του στομάχου και αυξάνει την απελευθέρωση οξέος. Είναι ο λόγος που έχεις ναυτία και στομαχικές ενοχλήσεις.

Φλεγμονή

Το αλκοόλ αυξάνει τη φλεγμονή στο σώμα και σε κάνει να αισθάνεσαι αδιαθεσία, όπως όταν είσαι άρρωστος.

Έκθεση σε Ακεταλδεΐδη

Ο μεταβολισμός του αλκοόλ, κυρίως από το ήπαρ, δημιουργεί την ένωση ακεταλδεΐδη, που είναι τοξική και συμβάλλει στη φλεγμονή στο ήπαρ, το πάγκρεας, τον εγκέφαλο, τον γαστρεντερικό σωλήνα και άλλα όργανα.

Στερητικό Σύνδρομο

Κατά την κατανάλωση αλκοόλ, μπορεί να αισθάνεσαι πιο χαλαρός ή ευδιάθετος. Ο εγκέφαλος όμως προσαρμόζεται γρήγορα στις θετικές επιδράσεις, προσπαθώντας να επαναφέρει την ισορροπία. Επομένως, όταν η ζάλη εξαφανιστεί, μπορεί να αισθάνεσαι πιο ανήσυχος από ότι πριν πιείς.

Διαταραγμένος Ύπνος

Μπορεί μετά την κατανάλωση αλκοόλ να νιώθεις υπνηλία και να κοιμάσαι εύκολα, αλλά ο ύπνος σου δεν είναι ποιοτικός με αποτέλεσμα να ξυπνάς νωρίτερα, κουρασμένος και μη παραγωγικός.

1 ΜΠΑΝΑΝΑ

ΚΑΤΑ ΤΟΥ HANGOVER

Το αλκοόλ, όπως είπαμε, έχει **διουρητική δράση** οδηγώντας σε απώλεια υγρών και κατ' επέκταση αφυδάτωση. Μαζί με τα υγρά που χάνονται, απομακρύνονται και ηλεκτρολύτες, όπως το κάλιο και το νάτριο.

Η μπανάνα αποτελεί μια **καλή πηγή καλίου**, ικανή να βοηθήσει στην αναπλήρωση του. Μια μέτρια μπανάνα μπορεί να καλύψει το 12% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης αυτού του μετάλλου.

Επιπλέον, είναι **πλούσια σε φυτικές ίνες και σάκχαρα**, που βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του πεπτικού αλλά και στην αποκατάσταση των επιπέδων του σακχάρου του αίματος, το οποίο πέφτει με την κατανάλωση αλκοόλ.

Μην ξεχνάς ότι οι υδατάνθρακες είναι αυτοί που **σου δίνουν ενέργεια** και μάλλον αυτό το **boost που χρειάζεσαι** για να σηκωθείς από το κρεβάτι!



2 ΑΒΟΚΑΝΤΟ

ΚΑΤΑ ΤΟΥ HANGOVER

Το αβοκάντο περιέχει ορισμένες χημικές ενώσεις, παράγωγα λιπαρών οξέων, που δρουν προστατευτικά, καταστέλλοντας τη δράση μιας **ηπατοτοξίνης**, της γαλακτοζαμίνης, που μπορεί να προκαλέσει **βλάβη στο συκώτι** σου.

Αποτελεί μια ακόμη πιο πλούσια επιλογή για να αποκαταστήσεις το **κάλιο**, που έχασες μετά από 3 ή 4 ποτά, αποφεύγοντας τις ζαλάδες και την κόπωση. Ένα αβοκάντο (136 γραμμάρια) σου παρέχει το 20% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης καλίου.

Περιέχει επίσης **νιασίνη**, μια βιταμίνη του συμπλέγματος Β, η οποία παίζει σημαντικό ρόλο στη διάσπαση του αλκοόλ. Η υπερβολική κατανάλωση οδηγεί σε μείωση της βιταμίνης, επομένως αποκαθιστώντας την μπορείς να ενισχύσεις το μεταβολισμό της αλκοόλης και να μειώσεις τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων του hangover.

Ένα ακόμη πλεονέκτημα, η υψηλή ενεργειακή του πυκνότητα. Με απλά λόγια, έχει πολλές θερμίδες για να εφοδιαστείς και να ξεκινήσεις τη μέρα σου.



3 ΠΙΤΟΥΡΟ ΒΡΩΜΗΣ

ΚΑΤΑ ΤΟΥ HANGOVER

Ξυπνάς ζαλισμένος, με το στομάχι σου σίγουρα όχι στα καλύτερά του! Αναρωτιέσαι τι να φας. Μια πολύ καλή λύση είναι να φτιάξεις ένα χυλό βρώμης ή αλλιώς porridge.

Περιέχει **σύνθετους υδατάνθρακες** που θα προσφέρουν αργή και σταθερή απελευθέρωση ζάχαρης στην κυκλοφορία του αίματος, βοηθώντας στην καταπολέμηση της κόπωσης.

Η βρώμη περιέχει επίσης πολλά από τα θρεπτικά συστατικά που **εξαντλεί** το **αλκοόλ** από το **σώμα**, όπως το ασβέστιο, το μαγνήσιο, ο σίδηρος και οι βιταμίνες νιασίνη και φυλλικό οξύ.

Είναι πλούσια σε **β-γλυκάνες**, μια κατηγορία φυτικών ινών με **αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες**, που θα σε ανακουφίσουν από την αδιαθεσία. Στην αναζήτηση σου στο σούπερ μάρκετ, ψάξε για προϊόντα όσο το δυνατόν λιγότερο αλεσμένα, όπως το πίτουρο βρώμης, καθώς περιέχουν μεγαλύτερη ποσότητα φυτικών ινών.



4 ΣΟΛΟΜΟΣ

ΚΑΤΑ ΤΟΥ HANGOVER

Το **αλκοόλ μειώνει** τα επίπεδα των βιταμινών **B6** και **B12**, καθώς επιβαρύνει τα τοιχώματα του στομάχου, οδηγώντας σε μειωμένη έκκριση υδροχλωρικού οξέος και επομένως μειωμένη απορρόφηση των βιταμινών.

Επιπλέον, οι βιταμίνες αυτές είναι υδατοδιαλυτές, με αποτέλεσμα να αποβάλλονται πιο γρήγορα από τον οργανισμό, με την παρουσία του αλκοόλ, το οποίο αυξάνει τη διούρηση. Ο σολομός είναι **πλούσιος** και **στις δύο βιταμίνες B** και μπορεί να σε βοηθήσει να επανέλθεις την επόμενη μέρα. Τα θρεπτικά του συστατικά, όμως, δεν τελειώνουν εδώ!

Η μεγάλη ποσότητα **ω-3 λιπαρών οξέων** που περιέχεται στο σολομό έχει αντιφλεγμονώδεις δράσεις, καταπραΰνοντας τα συμπτώματα του hangover. Μαγειρεύεται εύκολα, όποτε μη διστάσεις να βάλεις ένα φιλέτο στο φούρνο, θα σου δώσει την τόνωση που χρειάζεσαι!



5 ΤΖΙΝΤΖΕΡ

ΚΑΤΑ ΤΟΥ HANGOVER

Ξέρω ότι δεν είναι το πρώτο πράγμα που έχεις στο ψυγείο σου, ωστόσο αν είσαι ευαίσθητος στο αλκοόλ, θα σε συμβούλευα να το εντάξεις στη λίστα για τα ψώνια σου. Γιατί;

Έχει βρεθεί ότι το τζίντζερ **μειώνει την ναυτία**, μέσω αντιοξειδωτικών ενώσεων, οι οποίες μπορούν να αυξήσουν την πεπτική απόκριση και να επιταχύνουν την κένωση του στομάχου.

Επιπλέον, έχει **αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες**, βελτιώνοντας την πέψη και βοηθώντας την απελευθέρωση ορμονών ρύθμισης της αρτηριακής πίεσης. Επομένως μπορεί να καταπραΰνει το αίσθημα ναυτίας και να σε βοηθήσει να νιώσεις άμεση ανακούφιση.

Μπορείς να το καταναλώσεις αποξηραμένο, σαν τσάι, ή να το βάλεις σε ένα smoothie.



6 ΑΥΓΑ

ΚΑΤΑ ΤΟΥ HANGOVER

Τι καλύτερο από ένα πρωινό με αυγά;

Ακόμα και αν είσαι στον αγώνα να συνέλθεις από το hangover, τα αυγά είναι κατάλληλα για να σε βοηθήσουν σε περίπτωση που αντιμετωπίζεις προβλήματα με το στομάχι σου ή ναυτία.

Προτίμησε τα **σφιχτά βρασμένα**, καθώς το μαγείρεμα κάνει τις πρωτεΐνες πιο εύπεπτες.

Το **αλκοόλ μειώνει** τα αποθέματα ενός αντιοξειδωτικού, που ονομάζεται **γλουταθειόνη**. Χωρίς αυτό, το σώμα σου δυσκολεύεται να διασπάσει τα τοξικά υποπροϊόντα του μεταβολισμού του αλκοόλ.

Για αυτό είναι εδώ τα αυγά! Περιέχουν το αμινοξύ κυστεΐνη, το οποίο χρησιμοποιείται από τον οργανισμό για να **παράγει τη γλουταθειόνη**, βοηθώντας στη μείωση των συμπτωμάτων του hangover.



7 Σ Π Α Ν Α Κ Ι

Κ Α Τ Α Τ Ο Υ Η Α Ν Γ Ο Β Ε Ρ

Τι θα προσθέσεις στην ομελέτα σου για θεραπευτικό πρωινό; Βεβαίως, σπανάκι!

Είναι πλούσιο σε **φυλλικό οξύ**, που μπορεί να μειωθεί, όταν πίνεις τόσο που οδηγείσαι σε hangover. Μάλιστα, έπειτα από μακροχρόνια κατανάλωση μπορεί να οδηγήσει σε ανεπάρκεια.

Το σπανάκι, λοιπόν, μπορεί να σε βοηθήσει να διατηρήσεις τα επίπεδα φυλλικού οξέος στο σώμα σου, καθώς ένα φλιτζάνι (180 γραμμάρια) μαγειρεμένο σπανάκι παρέχει το **66% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης**.

Οι **φυτικές ίνες** που περιέχει μπορούν να βοηθήσουν σε ορισμένα πεπτικά προβλήματα, όπως η διάρροια ή η δυσκοιλιότητα, που μπορεί να σου προκαλέσει η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ. Μισή κούπα μαγειρεμένο σπανάκι περιέχει 2,2 γραμμάρια φυτικών ινών.



8 ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΙ

ΚΑΤΑ ΤΟΥ HANGOVER

Ποιος δεν έχει ακούσει για τα οφέλη του πράσινου τσαγιού; Ας προσθέσουμε ένα ακόμη, καθώς φαίνεται να είναι ιδανικός σύμμαχος για το hangover.

Μια μελέτη διαπίστωσε ότι οι **κατεχίνες** στο πράσινο τσάι **μείωσαν** σημαντικά τη συγκέντρωση **αλκοόλ** στο αίμα σε αρουραίους. Η θετική αυτή ένδειξη αφορά επιδράσεις πάνω σε ζώα, επομένως δεν μπορούμε να γνωρίζουμε με ασφάλεια αν το ίδιο ισχύει και στον ανθρώπινο οργανισμό.

Ωστόσο, η αποτελεσματικότητα του πράσινου τσαγιού στη βελτίωση των συμπτωμάτων του hangover μπορεί αργά ή γρήγορα να αποδειχθεί, για αυτό δεν χάνεις τίποτα να το δοκιμάσεις.

Το πράσινο τσάι βοηθά στην **προαγωγή του μεταβολισμού** της αλκοόλης από το ήπαρ και πιθανώς να είναι η θεραπεία που χρειάζεσαι.



9

ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ

ΚΑΤΑ ΤΟΥ HANGOVER

Τόσο γλυκιά που τρώγεται και μετά από hangover! Η γλυκοπατάτα πέρα από την ωραία της γεύση, έχει πολύ υψηλή θρεπτική αξία.

Μάλιστα, ένα φλιτζάνι (200 γραμμάρια) μαγειρεμένης γλυκοπατάτας παρέχει πάνω από το 750% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης για **βιταμίνη Α**, η οποία μπορεί να σε βοηθήσει να καταπολεμήσεις τη φλεγμονή. Είναι επίσης μια πολύ καλή πηγή **καλίου**, καλύπτοντας το 27% της ημερήσιας πρόσληψης.

Περιέχει **υψηλά ποσά σύνθετων υδατανθράκων**, κατάλληλων για να εξομαλύνουν τις διακυμάνσεις που προκαλεί το αλκοόλ στο ζάχαρο.

Μάλιστα, περιέχει **διαλυτές φυτικές ίνες**, σε ποσοστό 15-23% των συνολικών φυτικών ινών, οι οποίες είναι πιο εύπεπτες από τις αδιάλυτες και αυξάνουν τα καλά βακτήρια στο έντερο, συμβάλλοντας σε ένα υγιές πεπτικό σύστημα, ακόμα και μετά τη χθεσινή κρεπάλη.



10

ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΝΕΡΟ ΜΕ ΗΛΕΚΤΡΟΛΥΤΕΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ HANGOVER

Αφού χθες χόρτασες από αλκοόλ, σήμερα είναι η ώρα του νερού! Η **αφυδάτωση** που σου προκαλεί τα συμπτώματα του hangover απαιτεί πολλά ποτήρια νερό. Ιδανική επιλογή θα ήταν το φυσικό, μεταλλικό νερό, το οποίο είναι πλούσιο σε διάφορα μέταλλα.

Πριν κιάλας πέσεις για ύπνο, ναι εκείνη τη στιγμή που δεν μπορείς να ξεχωρίσεις το κρεβάτι από το κομοδίνο, προσπάθησε να πιείς νερό. Θυμήσου να τοποθετήσεις και ένα ποτήρι δίπλα σου, ώστε να ξεδιψάς, αν χρειαστεί κατά τη διάρκεια του ύπνου σου.

Για ακόμη καλύτερα αποτελέσματα, σου συνιστώ να προμηθευτείς ένα **νερό με ηλεκτρολύτες** ή ένα αθλητικό ποτό, τα οποία θα σε βοηθήσουν στην αποκατάσταση των χαμένων ηλεκτρολυτών.



11

ΚΑΡΠΟΥΖΙ

ΚΑΤΑ ΤΟΥ HANGOVER

Καρπουζάκι για να αυξήσεις τα υγρά. Περιέχει **91,4% νερό**, επομένως αν έχεις κουραστεί να πίνεις νερό για να εξουδετερώσεις το αλκοόλ που κυλά στο σώμα σου, άρχισε να τρως καρπούζι. Το καρπούζι είναι ένα **φυσικό διουρητικό**, ωστόσο σε αντίθεση με το αλκοόλ, δεν επιβαρύνει τους νεφρούς.

Αν λάβουμε υπόψη ότι ο πονοκέφαλος που σχετίζεται με το hangover οφείλεται συνήθως σε αφυδάτωση και μειωμένη ροή αίματος στον εγκέφαλο, η κατανάλωση καρπουζιού μπορεί να βοηθήσει, καθώς είναι πλούσιο σε νερό.

Το καρπούζι είναι, επίσης, πλούσιο σε **L-κιτρουλίνη**, ένα συστατικό που μπορεί να αυξήσει την αγγειακή λειτουργία και τη ροή του αίματος.



12 ΚΡΕΑΣ

ΚΑΤΑ ΤΟΥ HANGOVER

Για το μεσημεριανό σου μια πολύ καλή επιλογή για να ανακάμψεις είναι το κρέας. Το αλκοόλ επηρεάζει την απορρόφηση, την πέψη και τη μεταφορά των αμινοξέων στο σώμα σου και μάλιστα η χρόνια κατανάλωση μπορεί να οδηγήσει σε ανεπάρκειες.

Το κρέας, όμως, είναι **πλούσια πηγή πρωτεΐνης**, όπως και ο σολομός και το αυγό που σου πρότεينا νωρίτερα και μπορεί να σε εφοδιάσει με όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που δεν μπορεί να φτιάξει μόνος του ο οργανισμός, αντικαθιστώντας όσα χάθηκαν.

Προτίμησε να το φας, ψητό, χωρίς σάλτσα ή μεγάλη ποσότητα λιπαρών υλών, καθώς αντί να βοηθήσει θα επιδεινώσει τη λειτουργία του πεπτικού σου, καθώς δυσκολεύουν την πέψη. Τα **λίπη** εκτός ότι **μεταβολίζονται πιο δύσκολα**, αφομοιώνονται και διασπώνται στην ίδια μεταβολική οδό με το αλκοόλ.



ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ

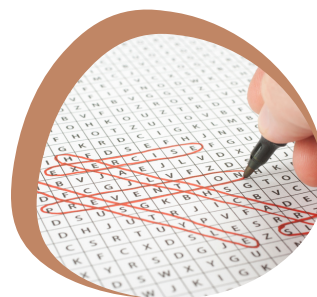


ΑΚΟΥ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

Το hangover είναι ένα σημάδι από το σώμα σου ότι έχεις πιει περισσότερο από αυτό που μπορεί να διαχειριστεί.

ΕΣΤΙΑΣΕ ΣΤΗ ΠΡΟΛΗΨΗ

Η προσπάθεια να το «θεραπεύσεις» την επόμενη μέρα δεν είναι η κατάλληλη προσέγγιση. Η καλύτερη θεραπεία για ακόμη μια φορά είναι η πρόληψη.



ΞΕΚΙΝΑ ΜΕ ΣΥΝΘΕΤΟ ΓΕΥΜΑ

Πριν πιείς, φάε ένα σύνθετο γεύμα που περιλαμβάνει υδατάνθρακες (όπως ζυμαρικά ή ρύζι) ή λίπη, για να επιβραδύνεις την απορρόφηση του αλκοόλ.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ ΕΠΙΣΗΣ



ΓΝΩΡΙΣΕ ΤΑ ΟΡΙΑ ΣΟΥ

Μην πίνεις σκούρα ποτά αν έχεις διαπιστώσει ότι είσαι ευαίσθητος/η σε αυτά, περιέχουν ομοειδείς ενώσεις που ερεθίζουν τα αιμοφόρα αγγεία και τους ιστούς του εγκεφάλου και μπορούν να επιδεινώσουν το hangover.

ΠΟΤΗΡΙ ΜΠΡΟΣΤΑ

Πίνε νερό μαζί με το ποτό σου. Βάλε το ποτήρι με το νερό μπροστά από το αλκοόλ για να το προτιμάς όταν διψάς.



ΕΝΥΔΑΤΩΣΟΥ

Πριν κοιμηθείς, πιες νερό και έχει ένα ποτήρι δίπλα σου για να πιείς αν χρειαστεί τη νύχτα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

12 ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΤΟ HANGOVER

- Israel, Y., Valenzuela, JE., Salazar, I., Ugarte, G., (1969) Alcohol and amino acid transport in the human small intestine, *J Nutr*, 98(2):222-4. Διαθέσιμο στο: doi: 10.1093/jn/98.2.222. PMID: 5783304.
- Kawagishi, H., Fukumoto, Y., Hatakeyama, M., He, P., Arimoto, H., Matsuzawa, T., Arimoto, Y., Suganuma, H., Inakuma, T., Sugiyama, K., (2001) Liver injury suppressing compounds from avocado (*Persea americana*), *J Agric Food Chem*, 49(5):2215-21, Διαθέσιμο στο: doi: 10.1021/jf0015120. PMID: 11368579.
- Halsted, CH., Villanueva, JA., Devlin, AM., Chandler, CJ., (2002) Metabolic interactions of alcohol and folate, *J Nutr*, 132(8 Suppl):2367S-2372S, Διαθέσιμο στο: doi: 10.1093/jn/132.8.2367S. PMID: 12163694.
- Wang, F., Zhang, YJ., Zhou, Y., Li, Y., Zhou, T., Zheng, J., Zhang, JJ., Li, S., Xu, DP., Li, HB, (2013) Effects of Beverages on Alcohol Metabolism: Potential Health Benefits and Harmful Impacts, *Int J Mol Sci*, 9;17(3):354 Διαθέσιμο στο: doi: 10.3390/ijms17030354. PMID: 27005619; PMCID: PMC4813215.
- Lee, M.Y., Kim W.S., Lim, Y., (2014) Effects of Green Tea Catechins (GTC) on the Treatment of Hangover and Prevention of Liver Disease, *Korean J Clin Lab Sci*, 46:131-135 Διαθέσιμο στο: *Korean J Clin Lab Sci* 2014, 46:131-135, Διαθέσιμο στο:
 - <https://doi.org/10.15324/kjcls.2014.46.4.131>
- Healthline, (2018), The 23 best hangover foods, Διαθέσιμο στο: https://www.healthline.com/nutrition/best-hangover-foods#TOC_TITLE_HDR_10
- National Health Service, (2020), Hangover cures, Διαθέσιμο στο: <https://www.nhs.uk/live-well/alcohol-support/hangover-cures/>
- Gibson, A., Woodside, JV., Young, IS., Sharpe, PC., Mercer, C., Patterson, CC., McKinley, MC., Kluijtmans, LA., Whitehead, AS., Evans, A., (2008) Alcohol increases homocysteine and reduces B vitamin concentration in healthy male volunteers--a randomized, crossover intervention study, *QJM*. 101(11):881-7, Διαθέσιμο στο: doi: 10.1093/qjmed/hcn112. Epub 2008 Sep 12. PMID: 18790817; PMCID: PMC2572692.
- National Institute on Alcohol abuse and alcoholism, (2021), Hangovers, Διαθέσιμο στο: <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/hangovers>

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΘΕΣ ΝΑ ΣΥΖΗΤΗΣΟΥΜΕ



Έχεις σχόλια ή ερωτήσεις σχετικά με το EBOOK;
Στείλε μου ένα **email** ή μήνυμα στο **messenger**. Αν
θέλεις να μάθεις περισσότερα για το πώς θα πετύχεις
τους διατροφικούς στόχους σου, διάβασε πρώτος/η τη
νέα μου αρθρογράφηση στο **newsletter του**
Diaitologos ή γίνε μέλος στο **Facebook Page** μου.
Ακολούθησε με στο **Instagram** και μην ξεχάσεις να
κάνεις **subscribe** στο **Youtube** !



ΜΕ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ

