

بلای نوشیدن آب در حین غذا

یک متخصص تغذیه درباره عوارض نوشیدن آب همراه غذا گفت: افرادی که دچار سوء هاضمه هستند از نوشیدن آب همراه غذا خودداری کنند.

به گزارش خبرنگاران علم و فناوری گزارش خبر، خدیجه رحمانی متخصص تغذیه در گفت و گویی، با اشاره به عوارض نوشیدن آب همراه غذا اظهار کرد: یکی از اصولی که باید در تغذیه و وعده‌های غذایی رعایت شود این است که نباید همراه غذا آب نوشید و حداکثر مصرف آب در وعده‌های غذایی، یک لیوان است.

او افزود: اگر وعده‌های غذایی ناهار و شام از مایعات باشد مانند سوپ، آش، شیر برنج و عدسی دیگر نیاز نیست که همراه غذا آب مصرف شود. زمانی که همراه با غذا آب مصرف می‌شود باعث پیر شدن بخشی از حجم معده می‌شود؛ بنابراین برای کسانی که دارای سوء تغذیه هستند و البته سالمندان خطرناک بوده و توصیه نمی‌شود.

رحمانی بیان کرد: اگر بخشی از حجم معده اشغال شود دریافت غذا کاهش پیدا می‌کند و در هضم غذا نیز مشکل ایجاد شده و باعث رقیق شدن شیرهای گوارشی می‌شود، اما در مواقع ضروری از مایعاتی مانند دوغ در وعده ناهار و شام و از شیر در وعده صبحانه استفاده شود. او ادامه داد: مصرف آب بعد و قبل از غذا نیز توصیه نمی‌شود، زیرا همچنان خطرات خود را به همراه دارد. کسانی که دارای افزایش وزن بوده و در حال کم کردن وزن و کالری کمتری دریافت کنند و گرسنگی واقعی را از گرسنگی کاذب تشکیل دهند توصیه می‌شود نه بعد از غذا بلکه قبل از غذایی یک الی دو لیوان آب بنوشند.

متخصص تغذیه در پایان تصریح کرد: نوشیدن آب همراه غذا به خصوص برای افرادی که دچار سوء هاضمه هستند باید از این کار خودداری کنند، همچنین در کودکانی که دچار سوء تغذیه و وزن کم هستند و یا در سالمندان نوشیدن آب توصیه نمی‌شود.