

5 أضرار ناجمة عن شرب المياه مع الطعام

يلجأ الكثير من الاشخاص الى شرب المياه خلال تناول الطعام معتبرين انه من الأمور التي تسهل عملية الهضم ولكن هذا ليس صحيح! كثيرة هي الدراسات التي تنطرت الى أضرار شرب المياه مع الوجبات، وفي ما يلي سنورد اهم النتائج التي توصلت اليها:

1- يخفف من عملية الهضم

من المعروف ان المعدة تحتوي على أحماض تساعد على هضم الأطعمة، وتعمل على كل البكتيريا التي من شأنها ان تؤثر على عملية الهضم. وعند تناول كوب من الماء مع الطعام فإن ذلك يؤدي الى تبطيء عملية الهضم وحركة الأمعاء الامر الذي يمكن ان يؤدي الى عسر هضم.

2- زيادة نسبة الحموضة

تناول الماء أثناء الأكل يعتبر من الاسباب الاساسية لإرتفاع حموضة المعدة، لان يؤدي الى تخفيف عصارة المعدة ما يؤدي الى تناقص إفراز الإنزيمات التي تساعد على الهضم.

3- تقليل كمية اللعاب

يلعب اللعاب دورا كبيرا في عملية الهضم لانه يحتوي على انزيمات ضرورية تدخل في عملية تقسيم الغذاء، كما وانه يحفز المعدة على افراز الأنزيمات المسؤولة عن الهضم. لذلك، فإن شرب المياه مع الأكل يسبب الى تميع اللعاب ما يؤثر على عملية الهضم.

4- زيادة الأنسولين

بحسب الابحاث، يمكن أن يسبب شرب الماء مع الوجبات إلى زيادة مستويات الأنسولين في الجسم الذي يتم تخزينه كدهون، الامر الذي يتطلب زيادة نسبة الأنسولين في الجسم للتعامل مع كمية الجلوكوز الزائدة.

5- عدم فقدان الوزن

على الرغم من ان الماء مهم جدا في عملية خسارة الوزن إلا أن

تناوله مع الطعام من الأمور التي تعيق هذه العملية، لان ضعف اداء الجهاز الهضمي هو واحد من اسباب زيادة الوزن.

إذا، على الرغم من أهمية المياه للجسم إلا أن تناولها مع الطعام يمكن ان يسبب مشاكل عدة خاصة عند مستوى الجهاز الهضمي. لذلك، ننصح كل قارئنا الاعزاء بتجنب شرب المياه مع الوجبات لتفادي الإصابة بمشاكل في الجهاز الهضمي.