



همراه غذا آب بخوریم یا نخوریم؟

بعضی ها ادعا می کنند نوشیدن مایعات همراه غذا به ضرر گوارش است. بعضی دیگر هم می گویند نوشیدن مایعات همراه غذا می تواند سبب انباشته شدن سموم شده و منجر به مشکلات متعددی برای سلامتی شود. اما آیا واقعاً نوشیدن یک لیوان آب همراه با غذا تأثیرات منفی دارد؟

بعضی ها ادعا می کنند نوشیدن مایعات همراه غذا به ضرر گوارش است. بعضی دیگر هم می گویند نوشیدن مایعات همراه غذا می تواند سبب انباشته شدن سموم شده و منجر به مشکلات متعددی برای سلامتی شود. اما آیا واقعاً نوشیدن یک لیوان آب همراه با غذا تأثیرات منفی دارد؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان، در اینجا مروری داریم بر چگونگی تأثیرات مایعات بر گوارش و سلامت شما.

اساس گوارش سالم

برای اینکه بفهمیم چرا آب باعث اختلال گوارش می شود، اول باید بدانیم فرایند طبیعی گوارش چگونه است. گوارش از دهان شروع می شود، به محض این که شروع به جویدن غذا می کنیم. جویدن به غدد بزاقی پیام می دهد که ترشح بزاق را شروع نمایند، که حاوی آنزیم هایی برای کمک به تجزیه غذا می باشد. بزاق به نرم کردن غذا نیز کمک کرده و آن را برای پایین رفتن در مسیر مری و به داخل معده نرم می نماید. در معده، غذا با اسید معده ترکیب شده و بیشتر تجزیه می گردد و مایعی غلیظ به نام کیموس تولید می گردد. کیموس در پایان به سمت اولین بخش روده کوچک می گردد. در روده کوچک، کیموس با آنزیم های گوارشی از لوزالمعده و اسید صفراوی کبد ترکیب می گردد. این تجزیه ی بیشتر کیموس، هر ماده مغذی را برای جذب در خون آماده می کند. اگر مصرف مایعات همراه غذا برایتان دردناک بوده و احساس نفخ برایتان به جا گذاشته یا ریفلاکس تان را بدتر می کند، پیش از غذا یا بین وعده ها مایعات بنوشید

بیشتر مواد مغذی با ورود کیموس به روده کوچک جذب می شوند. تنها بخش کوچکی باقی می ماند که به محض ورود به روده بزرگ جذب خون می گردد.

مواد مغذی بعد از جذب شدن در خون به نواحی مختلف بدن فرستاده می شوند. گوارش زمانی پایان می یابد که مواد باقی مانده از روده بزرگ توسط مقعد به خارج دفع می شوند. بسته به چیزی که می خورید، این فرایند کلی گوارش می تواند از 24 تا 72 ساعت طول بکشد.

الکل و نوشابه های اسیدی تأثیر منفی روی بزاق دارند

روی این موضوع بحث وجود دارد که نوشیدنی های الکی یا اسیدی همراه غذا موجب خشک شدن بزاق شده و هضم غذا را برای بدن سخت تر می کنند. این موضوع تا حدودی حقیقت دارد. الکل جریان بزاق را 10 تا 15 درصد کاهش می دهد. اما در مورد نوشیدنی های اسیدی، به نظر می رسد که موجب افزایش ترشح بزاق می شوند. نتیجه این که هنوز پشتوانه علمی دقیقی وجود ندارد که آیا مصرف متعادل نوشابه های اسیدی همراه غذا، تأثیر منفی روی گوارش یا جذب مواد مغذی دارند یا خیر.

آب، اسید معده و آنزیم های گوارشی

بسیاری عقیده دارند نوشیدن آب همراه با غذا سبب تضعیف اسید معده و آنزیم های گوارشی می شود و هضم غذا را برای بدن دشوار می نماید. این ادعا دلالت بر این دارد که سیستم گوارش شما قادر به تطبیق ترشحاتش با غلظت و چگالی غذا نیست که ادعای نادرستی می باشد.

مایعات و سرعت گوارش

بحث معروف دیگری که در مورد نوشیدن آب همراه غذا وجود دارد می گوید مایعات موجب افزایش سرعت گوارش شده و در نتیجه غذاهایی جامد و نرم نشده وارد معده می شوند. یعنی زمان تماس غذا با اسید و آنزیم های معده کاهش یافته و گوارش به طور ناقص انجام می شود.

شاید این ادعا منطقی به نظر برسد اما پشتوانه علمی ندارد. آزمایش هایی که سرعت گوارش معده را تجزیه و تحلیل کرد نشان داد، با این که مایعات سریع تر از جامدات سیستم گوارشی را طی می کنند اما تأثیری روی هضم غذاهای جامد ندارند.

در بعضی موارد مایعات می توانند به گوارش کمک کنند

مایعات می توانند به خرد کردن تکه های بزرگ غذا کمک کنند و پایین رفتنشان را به سمت مری و معده راحت تر نمایند. مایعات همچنین حرکت غذا را نرم تر کرده و از نفخ و ورم معده جلوگیری می کنند.

آب ممکن است اشتها و در نتیجه دریافت کالری را کمتر نماید

نوشیدن آب با غذا می تواند به ایجاد فاصله میان برداشتن لقمه ها کمک کند، و به شما فرصت دهد سیگنال های گرسنگی و سیری تان را چک کنید. در نتیجه دچار پرخوری نمی شوید و وزن کم می کنید. ضمناً یک مطالعه 12 هفته ای نشان داد افرادی که پیش از غذا 500 میلی لیتر آب نوشیده بودند، نسبت به آنهایی که این کار را نکرده بودند، 2 کیلوگرم بیشتر وزن کم کرده بودند. همچنین تحقیقات نشان داد نوشیدن آب می تواند متابولیسم تان را حدود 24 کالری به ازای هر 500 میلی لیتر آبی که مصرف می کنید تسریع کند.

در واقع نوشیدن کمی آب به همراه غذا مشکل حادی ایجاد نمی کند اما این که به همراه هر قاشق مقداری آب بنوشید و یا این که از آب بسیار یخ در بین غذا و یا بلافاصله پس از غذا استفاده کنید دچار مشکلاتی خواهید شد.

جالب است بدانید وقتی آب نوشیده شده هم دما با بدن بوده است، میزان کالری سوخت شده کاهش پیدا کرده بود. دلیل آن شاید به این خاطر باشد که بدن شما برای هم دما کردن آب سرد با بدن مجبور است انرژی بیشتری صرف کند. با این وجود، مشاهداتی که درباره تأثیرات آب روی متابولیسم صورت گرفته کلی و تعمیم پذیر نبوده و تأثیرات آن در بهترین حالت فرعی هستند. مهم است که بدانید این موضوعات شامل آب می شوند نه نوشابه هایی که حاوی کالری هستند. در تحقیقی، دریافت کالری کلی افرادی که نوشابه های شیرین، شیر یا آب میوه همراه غذا نوشیده بودند، 8 تا 15 درصد بیشتر بوده است.

بعضی از افراد نباید همراه غذا مایعات بنوشند

برای بیشتر اشخاص، نوشیدن مایعات با غذا، مضر است. اگر از مشکل برگشت اسید معده رنج می برید، نباید همراه غذا مایعات مصرف کنید. زیرا مایعات موجب افزایش حجم معده شده و در نتیجه فشار زیادی به آن وارد می شود، یعنی همان اتفاقی که با مصرف یک وعده غذای حجیم می افتد. این حالت می تواند در مورد کسانی که بیماری ریفلاکس دارند موجب تشدید عوارض شود.

انتخاب خود شمامست!

در مورد این که همراه غذا مایعات بنوشید یا نه، بر اساس احساسی که دارید تصمیم بگیرید. اگر مصرف مایعات همراه غذا برایتان دردناک بوده و احساس نفخ برایتان به جا گذاشته یا ریفلاکس تان را بدتر می کند، پیش از غذا یا بین وعده ها مایعات بنوشید.

در واقع نوشیدن کمی آب به همراه غذا مشکل حادی ایجاد نمی کند اما این که به همراه هر قاشق مقداری آب بنوشید و یا این که از آب بسیار یخ در بین غذا و یا بلافاصله پس از غذا استفاده کنید دچار مشکلاتی خواهید شد.