

بهترین زمان برای نوشیدن آب

به گفته یک متخصص تغذیه، افرادی که دچار رفلکس معده و سوء هاضمه هستند، باید بیش از دیگران از نوشیدن آب هنگام خوردن غذا پرهیز کنند.



به گفته یک متخصص تغذیه، افرادی که دچار رفلکس معده و سوء هاضمه هستند، باید بیش از دیگران از نوشیدن آب هنگام خوردن غذا پرهیز کنند.

دکتر فریبرز مهدی‌پور در گفت‌وگو با ایسنا گفت: مصرف آب در هنگام غذا خوردن به دلیل رقیق کردن آنزیم‌های گوارشی و برگشت دادن محتویات معده به مری، موجب تشدید عارضه مبتلایان می‌شود.

این متخصص تغذیه بهترین زمان برای نوشیدن آب را نیم ساعت قبل از غذا و دو الی سه ساعت بعد از صرف غذا بیان کرد و افزود: نوشیدن آب ضمن غذا خوردن معده را نیز خسته می‌کند، همچنین نوشیدن آب بلافاصله پس از صرف غذا موجب رقیق شدن شیر معده می‌شود و اثر آنزیم‌های هضمی را به تعویق می‌اندازد و در هضم غذا اختلال ایجاد می‌کند.

دکتر مهدی پور همچنین تصریح کرد: حرکت و فعالیت بدنی قبل از غذا اشتهاآور است و حرکت آهسته چند دقیقه پس از صرف غذا باعث سهولت عمل هضم در معده می‌شود به طوری که احساس سنگینی و حتی اشکال در تنفس ناشی از سنگینی معده را نیز از بین می‌برد.