

## همراه غذا آب و مایعات ننوشید



جام جم آنلایین: مشاور تغذیه‌ای معاون بهداشتی وزارت بهداشت گفت: نوشیدن آب و مایعات زیاد همراه غذا، هضم غذا را دچار اختلال می‌کند.

به گزارش شبکه خبر، دکتر ابوالقاسم جزایری افزود: اگر هنگام صرف غذا از آب و مایعات زیاد استفاده شود شیرهای گوارشی رقیق می‌شوند و نمی‌توانند اثر کامل در هضم و جذب مواد غذایی داشته باشند که نتیجه آن اختلال در هضم و جذب مواد غذایی و ایجاد نفخ و اختلال در دستگاه گوارش است.

مشاور تغذیه‌ای معاون بهداشتی وزارت بهداشت گفت: نخستین مرحله هضم بعضی از مواد غذایی، در دهان و به وسیله بزاق دهان انجام می‌شود و این در صورتی است که غذا باید به خوبی جویده، خرد و با بزاق دهان آغشته شود.

دکتر جزایری تصریح کرد: چنانچه غذا با عجله خورده شود و غذا را به خوبی نجویم، در هضم و جذب مواد غذایی اختلال ایجاد می‌شود و این موضوع می‌تواند موجب سنگینی، دل درد و ناراحتی‌های گوارشی شود.

مشاور تغذیه‌ای معاون بهداشتی وزارت بهداشت توصیه کرد: غذا هنگام خوردن، باید حرارت مناسب داشته باشد یعنی نه خیلی سرد و نه خیلی گرم باشد و همچنین به آرامی جویده، تا سریع تر هضم شود.