



نوشیدن آب و مایعات زیاد همراه غذا موجب اختلال در هضم می‌شود

نوشیدن آب و مایعات زیاد همراه غذا، موجب رقیق شدن شیره‌های گوارشی شده و هضم غذا را دچار اختلال می‌کند.

نوشیدن آب و مایعات زیاد همراه غذا، موجب رقیق شدن شیره‌های گوارشی شده و هضم غذا را دچار اختلال می‌کند. به گزارش ایسنا، دکتر ابوالقاسم جزایری، مشاور تغذیه‌ای معاون بهداشتی وزارت بهداشت، ضمن بیان این مطلب اظهار داشت: اگر هنگام صرف غذا از آب و مایعات زیاد استفاده شود، شیره‌های گوارشی رقیق شده و در نتیجه 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. وی با اشاره به این که تند غذا خوردن و خوب نجویدن غذا هضم غذا را دچار مشکل می‌کند، افزود: نخستین مرحله هضم بعضی از مواد غذایی در دهان و بوسیله بزاق دهان انجام می‌شود و این در صورتی است که غذا به خوبی جویده، خرد و با بزاق دهان آغشته شود. [غذای سبک و درست جویدن مانع سوزش معده می‌شود] 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 امر می‌تواند موجب سنگینی، دل درد و ناراحتی‌های گوارشی شود. وی در پایان خاطرنشان کرد: توصیه می‌شود غذا در هنگام خوردن، حرارت مناسب داشته باشد یعنی نه خیلی سرد و نه خیلی گرم باشد و همچنین به آرامی جویده شود تا هضم آن سریعتر صورت گیرد.