



همراه غذا نوشابه ننوشید

مصرف نوشابه، چه همراه غذا و چه به تنهایی مضر است، زیرا گاز، مواد رنگی، افزودنی‌ها و قند موجود در نوشابه بر عملکرد دستگاه گوارش، تاثیری منفی دارند.

مصرف نوشابه، چه همراه غذا و چه به تنهایی مضر است، زیرا گاز، مواد رنگی، افزودنی‌ها و قند موجود در نوشابه بر عملکرد دستگاه گوارش، تاثیری منفی دارند. تقریباً همه مواد و ترکیبات موجود در نوشابه مضر هستند و هیچ ماده مفیدی در آن وجود ندارد. نوشابه‌های بی‌رنگ هم اگرچه فاقد مواد رنگی هستند، ولی مصرف آن‌ها هم توصیه نمی‌شود.

مصرف نوشابه با هدف هضم کردن غذا و یا به عنوان نوشیدنی همراه غذا به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. دستگاه گوارش برای هضم غذا نیازی به نوشابه ندارد و نباید با هدف تسریع هضم غذا، نوشابه مصرف کرد. برخی افراد هم نوشابه را به عنوان یک نوشیدنی و برای خنک شدن بدن مصرف می‌کنند که به این افراد نیز توصیه می‌شود نوشیدنی‌های سالم را جایگزین آن کنند.

مواد غذایی پس از مصرف، در داخل معده از نظر دمایی تعدیل می‌شوند و به دمایی مناسب برای هضم می‌رسند، این درحالی است که مصرف نوشیدنی‌های سرد به همراه غذا، تعدیل حرارت مواد غذایی را مختل می‌کند که در نتیجه آن، هضم غذا با مشکل مواجه می‌شود.

افرادی که با مشکل ترشح زیاد یا کم اسید معده مواجه هستند، باید با مراجعه به پزشک و درمان دارویی این مشکل را حل کنند و مصرف نوشابه نه تنها تاثیری در رفع این مشکل ندارد، بلکه می‌تواند عوارضی هم در پی داشته باشد.

پس از مصرف غذاهای چرب، اگر نوشابه و یا هر مایع دیگری مصرف شود، موجب رقیق شدن اسیدهای گوارشی می‌شود و در نتیجه هضم غذا با مشکل مواجه خواهد شد.

هنگامی که شما در بطری یک نوشابه گازدار را باز می‌کنید، بلافاصله حباب‌ها و گازهای موجود در آن به بیرون جهیده و دیده می‌شوند. گاز این گونه محصولات به سبب وجود اسید فسفریک و دی اکسید کربن موجود در ترکیبات شان است که سبب اسیدی شدن این گونه مواد خوراکی نیز می‌گردد.

PH نوشابه‌های گازدار بین 2/5 تا 3/5 است که موجب پدید آمدن محیطی اسیدی در معده می‌گردد. در دستگاه گوارشی بدن، فقط معده قادر به مقاومت در برابر چنین محیط اسیدی می‌باشد. اما دیگر اعضای سیستم گوارش مانند دهان، گلو و مری در پی مصرف نوشابه‌های گازدار، دچار اختلال می‌گردند، زیرا مخاط دهان، گلو و مری در برابر اسید، بسیار حساس و آسیب پذیر هستند.

اسید فسفریک موجود در این نوشابه‌ها نیز در رقابت با اسید ترشح شده توسط دیواره ی معده، عملکرد صحیح معده را تحت تاثیر قرار می‌دهد. هنگامی که کار معده مختل می‌گردد، غذای مصرفی، هضم نشده باقی می‌ماند و سبب بروز سوء هاضمه و نفخ می‌شود.

افرادی که از زخم معده و سوزش سر دل (ترش کردن غذا) رنج می‌برند، باید از مصرف نوشابه‌های گازدار جدا خودداری کنند.