

## نوشیدن آب بیشتر و از دست دادن وزن بیشتر؟

یک بازبینی جدید بررسی‌های گذشته نشان می‌دهد که افرادی که برای کاهش وزن رژیم گرفته‌اند، در صورتی که آب بیشتری بنوشند، ممکن است وزن بیشتری کم کنند.

یک بازبینی جدید بررسی‌های گذشته نشان می‌دهد که افرادی که برای کاهش وزن رژیم گرفته‌اند، در صورتی که آب بیشتری بنوشند، ممکن است وزن بیشتری کم کنند.

به گزارش رویترز در یکی از این بررسی‌ها که از افرادی که رژیم گرفته بودند، خواسته شده بود پیش از یک وعده غذایی آب بنوشند، و به گفته برندا دیوی استاد ویرجینیا تک، سرپرست این بررسی، آب کاهش وزن را تشدید کرده بود.

اما پژوهشگران می‌گویند هنوز شواهد کافی در دست ندارند تا با اطمینان بگویند که نوشیدن آب بیشتر به افراد کمک خواهد کرد وزن بیشتری کم کنند.

ربکا ماکلور، پژوهشگر دانشکده بهداشت عمومی در مرکز پزشکی برلین دانشگاه چارپته در آلمان سرپرست این بازبینی جدید بوده است.

او و همکارانش تصمیم گرفتند که همه بررسی‌ها درباره وزن و مصرف آب را مورد بازبینی قرار دهند. یازده بررسی با معیارهای آن تطبیق داشت.

سه مورد از این بررسی‌ها نشان می‌داد که افزایش مصرف آب در میان افرادی که رژیم می‌گیرند با کاهش وزن بیشتر همراه است.

#8226&آشنایی با هشت رژیم لاغری اشتباه

یک بررسی بوسیله گروه دیوی نشان داد که بزرگسالان میانسال و مسن‌تری که پیش از یک وعده غذایی دو فنجان آب نوشیده بودند، حدود 2 کیلوگرم بیش از گروهی این آب اضافی را نوشیده بودند، وزن کم کرده بودند.

همچنین یک بررسی دیگر نشان داد زنانی که هنگام رژیم گرفتن آب بیشتری نوشیده بودند، وزن بیشتری نسبت به زنانی کم کرده بودند که کمتر از یک لیتر در روز آب می‌نوشیدند.

مشخص نیست که آب چگونه ممکن است به کاهش وزن این افراد کمک کرده باشد. به گفته دیوی یک احتمال این است که آب بتواند احساس گرسنگی را فروبشانند.

او می‌گوید: "شاید این تاثیر ممکن است به کاهش دریافت کالری در این افراد کمک کرده باشد."

ماکلبور موافق است که احساس پری به دنبال نوشیدن آب ممکن است محتمل‌ترین توضیح باشد، اما یک امکان دیگر چیزی است که او "گرمایابی ناشی از آب" می‌نامد.

ایده او این است که "نوشیدن آب به خودی خود مصرف انرژی در بدن شما را افزایش می‌دهد. آب یک اثر مصرف‌کننده انرژی دارد. این اثر به خوبی مورد بررسی قرار نگرفته است."

انستیتوی پزشکی آمریکا توصیه می‌کند که بزرگسالان بین 2.7 تا 3.7 لیتر در روز آب مصرف کنند، اما این مقدار کل ممکن است از طریق غذا، آب خالص یا سایر نوشیدنی‌ها باشد.

با اینکه بررسی‌های تجربی بیانگر آن است که نوشیدن آب ممکن است به کاهش وزن کمک کند، اما همه بررسی‌هایی که ماکلبور مورد بازبینی قرار داده است که همیشه نشان نمی‌دهند که نوشیدن آب بیشتر باعث لاغرتر شدن می‌شود.

بر اساس گزارش گروه ماکلبور که در جورنال تغذیه بالینی آمریکا منتشر شده است، در واقع برخی از این بررسی‌ها نشان می‌داد که افراد چاق یا دارای اضافه وزن نسبت به افراد با وزن طبیعی آب بیشتری مصرف می‌کنند، در حالیکه برخی دیگر از این بررسی‌ها چنین رابطه‌ای را نشان نمی‌دهد.

دیوی می‌گوید: "ما شواهدی قطعی نداریم که افزایش مصرف آب وزن را کاهش بدهد، اما قطعاً منافع دیگری برای افزایش مصرف آب بوسیله ما وجود دارد."

او می‌گوید افراد در آمریکا به طور معمول حدود 400 تا 500 کالری در روز از طریق مصرف نوشیدنی‌های دیگر دریافت می‌کنند، و جایگزین کردن این نوشیدنی‌ها با فکر بدی نیست.

یک بررسی نشان داده است که زنانی که به جای نوشیدنی‌های شیرین، آب می‌نوشند، اندکی با احتمال کمتر ممکن است به دیابت مبتلا شوند. و یکی دیگر از این بررسی‌ها نشان می‌دهد که زنانی که به مقدار کافی آب می‌نوشند در معرض خطر بالاتر دچار شدن به سنگ‌های کلیوی هستند.

دیوی می‌گوید: "توصیه به (افزایش مصرف آب) به افراد خطر زیادی ندارد."

ماکلبور می‌گوید انجام تجربیات گسترده‌تر درباره منافع بالقوه افزودن آب بیشتر به رژیم غذایی سودمند خواهد بود.