

## همراه با غذا، آب نخورید

متخصص علوم زیستی و گیاهان دارویی گفت: همراه با غذا آب خوردن خیلی مضر است و باعث سوءهاضمه می‌شود. یکی از علل بروز کبد چرب و تجمع چربی در کبد مصرف بلافاصله آب بعد از غذا است.

متخصص علوم زیستی و گیاهان دارویی گفت: همراه با غذا آب خوردن خیلی مضر است و باعث سوءهاضمه می‌شود. یکی از علل بروز کبد چرب و تجمع چربی در کبد مصرف بلافاصله آب بعد از غذا است. به گزارش تسنیم، محمد دریایی گفت: پزشکان طب سنتی بر این عقیده هستند که خوردن چند نوع غذا با یکدیگر به معده آسیب وارد می‌کند و موجب اختلال هضم می‌شود.

وی افزود: دردهای مفصلی نیز از پیامدهای خوردن چند غذا با یکدیگر است. «بر هم خوری» و «با هم خوری» بسیار به معده آسیب وارد می‌کند. سلامت معده یعنی سلامت همه اعضای بدن. خوردن غذا با معده پر در حالی که معده در حال هضم غذای قبلی است بسیار برای معده مضر است چرا که سیستم هوشمند بدن را به تحیر می‌اندازد.

### افزودن گلاب و زعفران به غذا اشتها را افزایش می‌دهد

این متخصص علوم زیستی و گیاهان دارویی افزود: افزودن گلاب و زعفران به غذا خود مشام سیستم گوارش را صفا می‌بخشد و اشتهای افراد را به غذا می‌افزاید. همیشه زمانی که عطش واقعی وجود دارد آب خورده شود عطش غیر واقعی را می‌توان از اینجا تشخیص داد که شخص با آب خوردن تشنگی اش برطرف نمی‌شود و به اصطلاح تشنگی کاذب دارد و در این زمان بیشتر به آب میل پیدا می‌کند.

### افراد برای رفع تشنگی کاذب خود از آب گرم استفاده کنند

دریایی خاطرنشان کرد: در این زمان بهتر است که افراد برای رفع تشنگی خود از آب گرم استفاده کنند و مقداری عسل در آن بریزند که می‌تواند بهتر تشنگی را برطرف کند. همچنین همراه با غذا آب خوردن خیلی مضر است و باعث سوءهاضمه می‌شود. یکی از علل بروز کبد چرب و تجمع چربی در کبد مصرف بلافاصله آب بعد از غذا است، مخصوصا اگر آب بسیار سرد باشد چرا که هضم غذا مختل می‌شود و کبد توانایی کارش کاهش پیدا می‌کند. همچنین نوشیدن آب سرد بعد از غذاهای گرم، ترشی‌ها، شیرینی‌ها و بعد از حمام به شدت مضر است.