

# ضرر نوشیدن آب هنگام غذا

تیر 4, 1393

یک مشاور تغذیه با بیان اینکه نباید قبل، حین و بعد از صرف غذا آب فراوان نوشید گفت: نوشیدن آب همزمان با غذا سبب می‌شود مواد غذایی به خوبی جذب بدن نشود و انسان دچار سوءهاضمه شود.

برلیانت بزرگمهر به هموطنان توصیه کرد برای اینکه مواد غذایی بهتر جذب بدن شوند، از مصرف آب فراوان قبل، حین و بعد از غذا پرهیز شود.

وی گفت: نوشیدن آب فراوان همراه غذا یا بعد و قبل صرف غذا موجب می‌شود تا آنزیم‌های گوارشی رقیق شده و غذا به خوبی هضم نشود.

این مشاور تغذیه ادامه داد: نیم ساعت قبل از صرف غذا و یک ساعت بعد از آن نباید آب فراوان نوشید چرا که مانع جذب کامل غذا شده و انسان دچار سوءهاضمه می‌شود.

وی تأکید کرد: به کودکانمان بیاموزیم که قبل، حین و بعد از غذا آب فراوان ننوشند.

بزرگمهر همچنین توصیه کرد: ورزش و پیاده روی را به بهانه گرمای هوا کنار نگذاریم و حتماً در زمانی که هوا خنک می‌شود پیاده روی و تحرک داشته باشیم.