شرب المياه بهذه الطريقة مع الطعام ينقص الوزن!



كشف الدكتور صالح العبدا، الحاصل على ماجستير بطب الأعشاب من جامعة كارولينا الأمريكية في تصريحات لوكالة "سبوتنيك" عن الطريقة الصحيحة لشرب الماء أثناء تناول الطعام التي تساهم بتخفيض الوزن.

وأكد العبدا أن هناك من يقول بأن تناول الماء أثناء الطعام هي عادة خاطئة، لكن الحقيقة هي العكس، لأنه عندما نكثر من الماء أثناء تناول الطعام نشعر بامتلاء المعدة فنتوقف عن الطعام.

ونوه العبدا إلى أن مساهمة شرب الماء أثناء الطعام بإنقاص الوزن، تحدث بطريقة محددة حيث لا يجب دفع الطعام أو اللقمة بالماء، على سبيل المثال، هناك من يتناول الطعام أو الوجبات السريعة (الساندويش) مع شرب الكولا أو المشروبات الغازية، أو هناك من يكون الطعام في فمه ويتناول السوائل خاصة الماء، هذا الأمر خاطئ.

وشدد الخبير المختص على ضرورة مضغ الطعام جيدا والتأكد من مضغ اللقمة ووصول الطعام إلى المعدة ثم شرب الماء.

كما فند العبدا المعلومة الشائعة التي تقول أنه عند شرب الماء أثناء الطعام تتمدد العصارة الهضمية في المعدة ما يسبب عسر هضم، مؤكدا أن هذه المعلومة غير صحية، حيث أن الطعام يحتاج إلى فترات مختلفة في المعدة حتى تتم عملية هضمه، فالبروتينات الحيوانية والنباتية تحتاج إلى ساعتين أو ثلاث ساعات لتتم عملية هضمها، هل نبقى بدون ماء لساعات؟ إذا الماء لا يمدد العصارة الهضمية ولا يسبب عسر هضم.

وبين العبدا أن ما يسبب عسر الهضم هو تناول الطعام بعد الطعام، أي تناول الطعام مع وجود طعام في المعدة، على سبيل المثال تناول الفاكهة مباشرة بعد الطعام خاصة بعد تناول اللحوم والبروتينات النباتية، وهذا يحدث مشكلة، لأن الفاكهة تحتاج إلى درجة حموضة مختلفة عن البروتينات الموجودة في اللحوم وتحتاج كل مادة لوقت مختلف لإنهاء عملية الهضم.

وشدد الدكتور في نهاية حديثه على أن الإكثار من تناول المياه بالطريقة الصحيحة أثناء الطعام هي من العوامل التي تساهم بتخفيض الوزن، بعكس ما هو شائع.