**چرا نبايد همراه غذا آب بنوشيم؟**

* جمعه, مهر 18 1393 ساعت 15:45
* اندازه قلم [کاهش اندازه قلمافزایش اندازه قلم](http://farjamnews.com/%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA/item/19567-%DA%86%D8%B1%D8%A7-%D9%86%D8%A8%D8%A7%D9%8A%D8%AF-%D9%87%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%87-%D8%BA%D8%B0%D8%A7-%D8%A2%D8%A8-%D8%A8%D9%86%D9%88%D8%B4%D9%8A%D9%85%D8%9F)

[چاپ](http://farjamnews.com/%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA/item/19567-%DA%86%D8%B1%D8%A7-%D9%86%D8%A8%D8%A7%D9%8A%D8%AF-%D9%87%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%87-%D8%BA%D8%B0%D8%A7-%D8%A2%D8%A8-%D8%A8%D9%86%D9%88%D8%B4%D9%8A%D9%85%D8%9F?tmpl=component&print=1) [پست الکترونیکی](http://farjamnews.com/component/mailto/?tmpl=component&template=sj_worldnews&link=a918d290ead36ee9cab3fdab07fb05cd128a90d6)

يک پژوهشگر طب سنتي با تاکيد بر اينکه نوشيدن آب همراه با غذا موجب اختلال در عمل هضم مي‌شود، گفت: نوشيدن آب حدود 2 ساعت بعد از غذا مي‌تواند مفيد باشد.

[](http://farjamnews.com/media/k2/items/cache/2cadbd9684b9159b234d419cc3dfe10e_XL.jpg)

به گزارش فرجام به نقل از آريا ،دکتر محمد تحويل‌زاده: با بيان اينکه در طب سنتي، آب خوردن پس از غذا يا همراه يا قبل از غذا منع شده است، گفت: بهتر است از حدود 15 تا 20 دقيقه مانده به غذا و 1 تا 2 ساعت پس از غذا، آب استفاده نشود و تنها غذا سر سفره گذاشته شود و آب سر سفره نباشد.

وي افزود: در مجموع در طب سنتي به شدت توصيه شده که انسان فقط از يک نوع خوردني سر سفره استفاده کند، زيرا معده بايد در يک زمان فقط مشغول يک نوع خوردني يا آشاميدني باشد تا قواي هضم بتوانند کار خود را به خوبي انجام دهند و از آن غذا آزاد شود.

انرژي  
تحويل‌زاده گفت: اگر همراه يا قبل و بعد از غذا آب بنوشيم و حجم آن هم زياد باشد (1 تا 2 ليوان) اين آب با غذاي خورده شده مخلوط مي‌شود و باعث رقيق شدن غذا و سرد شدن داخل معده مي‌شود و از آنجا که هضم انسان نياز به حرارت دارد، عمل هضم مختل مي‌شود.

اين پژوهشگر طب سنتي يادآور شد: در علم امروز هم گفته مي‌شود که با اين کار، شيره‌هاي گوارشي رقيق مي‌شوند و شيره‌هاي گوارشي بايد غليظ باشند. اما با نوشيدن آب، اين شيره‌هاي گوارشي رقيق مي‌شوند و نمي‌توانند عمليات هضم را خوب انجام دهند و در نتيجه شخص دچار سوءهاضمه مي‌شود. به همين دليل فرد با وجود خوردن غذاي خوب، اما انرژي ندارد و بيشتر دچار پف بدن، چاقي، افزايش اندازه و سنگيني مي‌شود.

وي گفت: با نوشيدن آب همراه با غذا ممکن است شخص دچار نفخ، ريفلاکس، سنگيني پس از غذا خوردن و سنگيني‌ سر، دل‌پيچه،‌ اسهال و دفع غذا از سيستم گوارش به صورت هضم نشده؛ شود. گاهي نيز به دليل اينکه روند هضم غذا به درستي انجام نمي‌شود و غذاي معده به موقع تخليه نمي‌شود، در فرد تهوع ايجاد مي‌شود.

تحويل‌زاده تاکيد کرد: حتي اگر شخص تشنه شود، تا حد امکان بايد جلوي تشنگي خود را بگيرد؛ يا ابتدا تشنگي خود را رفع کند و نيم ساعت بعد غذا بخورد يا تحمل کند. بعد از حداقل 1 تا 1.5 ساعت از غذا خوردن فرد مي‌تواند آب بنوشد.

وي گفت: براي افرادي که معده‌هاي گرم دارند، گاهي اجازه داده مي‌شود که بعد از غذا مقدار کمي آب خنک بنوشند تا معده آنها را متعادل کند که اين هم در جهت تقويت هضم است.

تحويل زاده افزود: در افرادي که معده‌هاي سرد يا رطوبتي دارند، عارضه آب خوردن همراه يا بلافاصله قبل و بعد از غذا به مراتب بيشتر است. اگر تشنگي به اين افراد خيلي غلبه کند و بخواهند همراه يا بلافاصله بعد از غذا آب بنوشند، بايد حجم آب خيلي کم و خنک باشد، چون آب خنک تشنگي را زودتر از بين مي‌برد و بايد جرعه جرعه و آهسته هم نوشيده شود.

اين پژوهشگر طب سنتي گفت: هر چه حجم آب بيشتر باشد، ضرر آن هم بيشتر است. نوشيدن آب حدود 2 ساعت بعد از غذا مي‌تواند مفيد باشد، زيرا به دفع فضولات ايجاد شده به دنبال عمل هضم از معده و روده کمک مي‌کند.

|  |
| --- |
|  |