

ماهي أضرار شرب الماء بعد الأكل؟

يؤكد الأطباء ان شرب السوائل المفيدة مثل الماء والشاي بعد تناول الطعام أو في إثناء ذلك، يمكن ان يسبب اضراراً جسيمة للجهاز الهضمي وخاصة المعدة.

والضرر الناتج عن شرب السوائل بعد الأكل أو في اثنائه يتمثل، حسب رأي الأطباء، في إبطاء عملية الهضم والامتصاص في الجهاز الهضمي.

ويقول الخبراء: "عند شرب الماء من أجل أن يساعد على بلع الطعام تبطؤ عملية هضم هذا الطعام، وهذا بالتالي يتسبب باضرار للمعدة."

ويؤكد الأطباء ان الإنسان عندما يبدأ بتناول طعامه تبدأ المعدة بفرز عصارة تكفي كميتها لهضم الطعام. لذلك عندما يشرب الإنسان السوائل مباشرة بعد الانتهاء من تناول الطعام فإن تركيز هذه العصارة ينخفض، مما يسبب بطء عملية الهضم.

ويؤدي هذا حسب رأي الأطباء الى تآكل غشاء المعدة. وهم يؤكدون ان اخطر السوائل هي تلك المحتوية على السكر، أو التي يشربها الشخص عند تناوله الحلويات، حيث يسبب هذا في البداية تخمراً في المعدة وتكوناً للغازات.

المصدر: روسيا اليوم