



آب بهترین نوشیدنی همراه غذا / نوشابه های گازدار تهدیدی برای سلامتی

مصرف آب در کنار وعده های غذایی برای بدن سالم بی ضرر است اما استفاده از نوشیدنی های شیرین و به ویژه نوشابه های گازدار نه تنها همراه غذا بلکه در کل رژیم غذایی توصیه نمی شود.

به گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی دانشکده علوم پزشکی سراب، دکتر ندا جورابچی کارشناس حوزه تغذیه و عضو هیئت علمی دانشکده علوم پزشکی سراب، در گفت و گو با خبرنگار ما به بررسی باور رایج درباره مصرف نوشیدنی ها در کنار وعده های غذایی پرداخت و گفت:

«مصرف مایعات سالم مانند آب در کنار وعده های غذایی برای افراد سالم معمولاً مشکلی ایجاد نمی کند و افراد می توانند بدون نگرانی آن را مصرف کنند. اما موضوع زمانی متفاوت می شود که پای نوشیدنی های شیرین به میان می آید.»

وی ادامه داد: «نوشیدنی های شیرین حتی اگر گازدار هم نباشند، با فعال کردن سیستم هورمونیک در مغز، میل به خوردن بیشتر غذا را تحریک می کنند. به همین دلیل مصرف آن ها در کنار وعده های غذایی می تواند باعث پرخوری، افزایش کالری دریافتی و در نهایت اضافه وزن و چاقی شود.»

این کارشناس تغذیه در خصوص بیماران گوارشی نیز هشدار داد و افزود:

«برای افرادی که دچار مشکلاتی نظیر رفلاکس معده، تبیلی روده، التهاب روده و سایر بیماری های گوارشی هستند، بهتر است مصرف مایعات به ویژه نوشیدنی های گازدار همراه با غذا محدود شود. چرا که این نوشیدنی ها علاوه بر افزایش نفخ، احساس سنگینی معده را نیز تشدید می کنند.»

دکتر جورابچی تأکید کرد: «در مجموع، مصرف آب در کنار وعده های غذایی برای بدن سالم بی ضرر است اما استفاده از نوشیدنی های شیرین و به ویژه نوشابه های گازدار نه تنها همراه غذا بلکه در کل رژیم غذایی توصیه نمی شود.»