

## نوشیدن آب همراه با غذا

اغلب طبیبان سنتی و متخصصین تغذیه دوست دارند نوشیدن آب را همراه غذا منع کنند. در حالیکه این توصیه برای همه افراد و یا مطرح کردن آن در رسانه های عمومی صحیح نیست

اغلب طبیبان سنتی و متخصصین تغذیه دوست دارند نوشیدن آب را همراه غذا منع کنند. در حالیکه این توصیه برای همه افراد و یا مطرح کردن آن در رسانه های عمومی صحیح نیست. استدلال اصلی طبیبان سنتی و متخصصین تغذیه کاهش دمای مناسب معده برای هضم و رقیق شدن شیره گوارشی و در نتیجه کاهش توان معده برای هضم غذای خورده شده است. این استدلال صحیح است اما بعضی از افراد مستثنی هستند:

۱: افراد دارای معده گرم: این افراد نیاز دارند که همراه غذا آب بنوشند خصوصا اگر غذا خشک یا گرم باشد. در این افراد حرارت زیاد معده مانع فعالیت آنزیمهای گوارشی میشود. این افراد معمولا بی اشتها و یا کم اشتها هستند ولی با نوشیدن آب سرد اشتهاشان باز میشود و توان هضم غذاهای غلیظ را دارند بعبارت دیگر غذاهایی مثل خوراک مغز و یا کله پاچه یا خوردن مقدار زیادی غذا (نسبت به یک فرد عادی) باعث سوءهاضمه این افراد نمیشوند. مشخصه دیگر این افراد اینست که در صورت خوردن غذای لطیف دچار آروغ با بوی دود میشوند (توجه داشته باشید آروغ دودناک با خوردن غذاهایی نظیر حلوا و یا تخم مرغ طبیعی است و شامل این مورد نمیشود) اگر علت گرم شدن معده این افراد برگشت صفرها به معده باشد ممکن است در هنگام گرسنگی تلخی دهان را تجربه کنند.

۲: بچه ها: معمولا بچه ها معده قوی دارند و نوشیدن آب سرد در میان غذا یا بلافاصله بعد از آن چندان به معده آنها آسیب نمیزند. بعلاوه معمولا غذاهایی که برای بدن بزرگسالان معمولی و مناسب است برای بدن بچه ها خشک و نامناسب است. طبیعت بدن کودک برای تنظیم و تطبیق رطوبت غذا با بدن، طلب آب میکند. در این موارد نباید کودک را از نوشیدن آب منع کرد بلکه به طبیعت او اجازه دهید آن مقدار که میخواهد آب بنوشد. جلوگیری از نوشیدن آب در دو مورد فوق باعث بروز سلسله واکنشهایی در معده میشود که اصطلاحا در طب سنتی به آن سوختن غذا میگویند. غذای سوخته باعث بیخوابی و بروز واکنشهای آلرژی و پوستی و بی قراری می شود.

۳: کسانی که به نوشیدن آب در میان غذا عادت کرده اند: معده این افراد به میزان زیاد رطوبت دریافتی عادت کرده اند موکوس غلیظی ترشح میکنند (در اصطلاح طب سنتی بلغم خام و غلیظ بیشتری دارد) حال اگر بطور ناگهانی و بدون تدابیر کمکی هضم، آب مصرفی همراه غذای این فرد را کاهش دهیم با افزایش غلظت موکوس مواجه میشویم در چنین مواردی توصیه میشود عادات غلط به تدریج کنار گذاشته شود.

۴: مواردی که غذا خشک و گلوگیر است: معمولا در این موارد توصیه میشود غذا را خوب بجوند اینکار باعث مخلوط شدن بزاق با غذا و مرطوب شدن آن میشود. اما گاهی افراد بدون اینکه بر جویدنشان تمرکز داشته باشند غذای مذکور را زودتر از موعد قورت میدهند. در این موارد از نوشیدن آب گریزی نیست باید مایعی باشد تا لقمه گیر کرده را فرو برد.

۵: افرادی که دارای سندرم سیکا (کمبود اشک و ترشحات دهان و دستگاه گوارش) هستند.

۶: افرادی که بر اثر مصرف دارو دچار کاهش موکوس و خشکی دهان شده اند.

نکته قابل توجه: در صورت نیاز به مصرف آب همراه غذا، این آب باید سرد باشد. آب گرم یا آب ولرم غذا را فاسد کرده ایجاد تهوع میکند. در این موارد نباید نگران کاهش دمای معده توسط آب سرد باشیم زیرا واکنش بدن و افزایش هجوم خون به سمت معده با حرارت غریزی آنرا جبران می کند.

"دکتر فرشاد امینی بهبهانی"

عضو هیئت علمی موسسه مطالعات تاریخ پزشکی و طب اسلامی