

شرب الماء.. قبل، ومع أو بعد الأكل؟



الماء ضروري جداً لحياة صحية متوازنة، حيث لا تتم عمليات الهضم والامتصاص ثم التمثيل والإفراز من دون وجود الماء، هذا وإن كافة التفاعلات التي تحدث بالجسم يجب أن يكون الماء وسطاً لموادها ومذيباً لمحتوياتها.

يدخل الماء في تركيب كافة السوائل الجسمية كالدم، والهرمونات، والأنزيمات، والعصارات الهضمية، لذا فهو ينظم حرارة الجسم الحي ويحفظها بدرجة ثابتة (37م°) بواسطة عملية التبخر من الجلد، كما أنه عامل مهم في عمليات الإفراز والطرح خارج الجسم، ولا ننسى أن الماء مرتبط بعمليات الإبصار الصحيح ويتكون الجسم بما يعادل 60-65% ماء.

أما ما يسمى (ماء التمثيل) فهو الماء الناتج من عمليات أكسدة العناصر الغذائية الداخلة للجسم بأنواعها المختلفة، ألا وهي البروتينات، والكاربوهيدرات، والدهنيات، وتتراوح نسبة هذا الماء ما بين (0.41 – 1.07) غم ماء/ غرام من المادة الغذائية معتمداً على نوع العنصر الغذائي الممثل.

ونتيجة البحوث العديدة على ماء الشرب، اتضح أن شرب الماء يساعد في عملية تخفيف الوزن، جرت هذه البحوث في المملكة المتحدة UK وألمانيا، على عدد كبير من الأشخاص يتم فيها قياس سرعة الأيض لديهم بواسطة جهاز خاص، وبعد احتسائهم ما يقارب من 450 ملم من الماء تبين أن سرعة الأيض تزداد لديهم، والزيادة تبدأ في غضون العشرة دقائق الأولى من تناول الماء، ويبقى مرتفعاً لأكثر من ساعة مما يساعد على تخفيف الوزن، هذا ونصح الباحثون بشرب الماء بعد الأكل، لأن ذلك يزيد من إفراز العصارات الهضمية ويفتح الشهية للأكل، ونصحوا كذلك بعدم شرب الماء أثناء الأكل لأن ذلك يخفف من نسبة وتركيز العصارات الهضمية ويؤخر عملية الهضم ويملا الفراغ في المعدة وخاصة أن المعدة كيس صغير يملا بسرعة، ولا يترك الكثير من المجال للأطعمة الأخرى الغنية بالوحدات الحرارية، وهذا مما لا يناسب عملية الهضم ودرجة الحموضة داخل المعدة، ويعمل كذلك على زيادة حجم المعدة بما فيها من ماء وغذاء، مما يساعد على توسيعها وزيادة سعتها للغذاء مستقبلاً، وهذا مما يساعد على تناول الغذاء بكميات أكبر لملاء المعدة مستقبلاً ولا ننصح بذلك.

لأن ذلك يؤخر عملية الإحساس بالشبع.

ثمّ علينا اتباع تعاليم الدين الإسلامي الحنيف، وما يعلمنا رسولنا الكريم (ص) من عدم تناول الغذاء وشرب الماء وأنت واقف!

يستحسن أن يكون ذلك وأنت جالس مرتاح بالجلوس، لأن مع الوقوف تكون عضلات الجسم والمعدة خاصة متوترة متقلصة وعند نزول الماء بقوة وأنت واقف، يمددها بسهولة، وتحدث انعكاسات عديدة غير محببة وعديمة الفائدة للجسم نتيجة امتلاء المعدة بالغذاء والماء وفقدان الإحساس بالشبع.

والخلاصة: إنّ شرب الماء بعد الأكل أفضل بكثير من الشرب قبله أو أثناءه، لأن عدم شرب الماء بعدئذ يسبب التعب، ولأنّ التعب أوّل علامة من علامات انخفاض نسبة الرطوبة في الجسم، ولذلك ولمنع حالة الجفاف = Dehydration، ومع التقدم في السن تزداد حساسية الجسم تجاه العطش، لذلك ننصح بتناول كوبين من الماء - بعد - الأكل وقيل ممارسة الرياضة، ففي هذه الحالة يساعد على تسهيل عملية ممارسة الرياضة، ويسهم في تسريع عملية الأيض بالجسم، وهذا ما تؤكده بحوث البروفيسور - كريس كلارك - في جامعة بنسلفانيا USA، ثمّ أُثبتت صحة ذلك من قبل جامعة - يوتا - USA، حيث أثبتت الدراسة على أنّ الانخفاض الضئيل في نسبة الرطوبة بعد الأكل يؤدي إلى إضعاف قدرة الجسم على حرق الوحدات الحرارية مما يؤدي إلى زيادة الوزن فاحذر ذلك.

المصدر: كتاب مفتاح الصحة والسعادة/ فوائد عطر وخواطر غذائية علاجية للكاتبه جیده عبدالحمید