

چند ماده غذایی که نباید با آنها آب خورد

17 مهر 1402

آرش نهاوندی: آب مایه حیات است اما در مواقعی مصرف آن احتمال دارد به بدن و به ویژه سیستم گوارشی آسیب بزند. اگر شما کسی هستید که حتما باید همراه با غذای خود آب زیاد بخورید، بهتر است این کار را متوقف کنید؛ زیرا غذاهای خاصی وجود دارند که ممکن است همزمان با مصرف آب به سیستم گوارشی بدن ضرر برسانند.

در این مطلب به پنج ماده غذایی که نباید با آب صرف شوند و دلایل آن اشاره کرده‌ایم.

1- موز

موز حاوی مقدار قابل توجهی فیبر محلول است. خوردن آن با آب زیاد می‌تواند شیره معده را رقیق کند که در نهایت می‌تواند سرعت هضم غذا را کاهش دهد. به طور کلی بهتر است موز را به تنهایی یا با غذاهایی که بافت و طعم آن را تکمیل می‌کنند مصرف کنید.

2- مرکبات

مرکباتی مانند پرتقال، گریپ فروت و لیمو خودشان حاوی مقدار زیادی آب هستند. مصرف این میوه‌ها با آب زیاد ممکن است منجر به ناراحتی معده یا احساس سیری شود. بهتر است این میوه‌ها را در حد اعتدال صرف کنید و بین زمان مصرف مرکبات با نوشیدن یک لیوان آب فاصله ایجاد کنید.

3- ماست

ماست یک محصول لبنی حاوی باکتری خوب پروبیوتیک است که برای سلامت روده مفید است. نوشیدن آب بلافاصله پس از مصرف ماست می‌تواند این پروبیوتیک‌ها را شسته و اثربخشی آنها را کاهش دهد. بنابراین اگر بعد از خوردن ماست احساس تشنگی کردید و نیاز به نوشیدن آب داشتید تنها یک جرعه آب بنوشید یا به منظور برطرف کردن عطش ماست طعم‌دار انتخاب کنید که از قبل با مایع رقیق شده است.

4- غذاهای تند

غذاهای تندمانند فلفل چیلی یا سس‌های تند وقتی با مقدار زیادی آب ترکیب شوند می‌توانند باعث ایجاد ناراحتی در سیستم گوارشی شوند. آب ممکن است گرما را پخش کند و احساس سوزش ناشی از خوردن غذاهای تند را بدتر کند. محصولات لبنی مانند شیر یا ماست انتخاب‌های بهتری برای خنک کردن دهان هنگام خوردن غذاهای تند هستند.