



مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران
گروه پانچ به سوالات سلامت عمومی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

عنوان:

آیا نوشیدن آب همراه با غذا، مانع هضم مناسب غذا و موجب آسیب به معده می شود؟

درست است

نادرست است

تا حدی درست است

نامشخص

(شواهد کافی برای آن یافت نشد)



نتیجه‌گیری:

نوشیدن آب قبل و بعد از وعده‌های غذایی و نیز در حین غذا خوردن، نقش مهمی در فرآیند هضم ایفا می‌کند. نوشیدن آب ولرم و بصورت جرعه‌ای و نه یکباره در کنار وعده‌های غذایی برای افراد با معده سالم می‌تواند اثرات مثبتی نظیر تنظیم اشتها، جلوگیری از پرخوری و ترویج کاهش وزن داشته باشد. اما مصرف آب در افرادی که دچار بیماری ریفلاکس معده به مری هستند ممکن است باعث تشدید علائم شود و بنابراین به آنها توصیه نمی‌شود.

متن بررسی:

مایعات به بهبود هضم و شکستن تکه‌های بزرگ غذا کمک می‌کنند و این کار باعث می‌شود که غذا راحت‌تر از مری عبور کرده و به معده برسد و از نفخ و یبوست جلوگیری شود. برخی از تحقیقات نشان داده‌اند که آب برای عملکرد مناسب آنزیم‌های گوارشی ضروری است (۳). همچنین آب به تجزیه غذا کمک می‌کند تا بدن بتواند مواد مغذی را جذب کند. آب باعث نرم‌تر شدن مدفوع می‌شود که این امر برای جلوگیری از یبوست مفید است (۴). حال این سؤال مطرح می‌شود که آیا می‌توان آب را حین صرف وعده‌های غذایی نوشید؟

بر اساس شواهد موجود نوشیدن آب در حین غذا خوردن در افراد با معده سالم، باعث اختلال در هضم و مشکلات سلامتی نمی‌شود. آب می‌بایست به آرامی، کم‌کم و ولرم (نه خیلی سرد) نوشیده شود. بسیاری از افراد آب را به صورت یکجا، سرد و حتی یخ‌زده می‌نوشند، در این صورت مصرف آب به جای مفید بودن، می‌تواند مضر باشد (۵). در واقع آنچه که برای افراد سالم مضر است، خوردن آب یخ در حجم بالا و یکباره در حین غذا خوردن است (۳). نوشیدن آب در حین وعده‌های غذایی به بدن کمک می‌کند تا غذا را بهتر هضم کند. همچنین با ایجاد وقفه بین لقمه‌ها می‌تواند اشتها و کالری مصرفی را کاهش دهد و فرصتی برای ارسال سیگنال‌های گرسنگی و سیری در بدن فراهم کند و از این طریق مانع پرخوری شود، حتی ممکن است به فرد در کاهش وزن کمک کند (۳).



نتایج یک مطالعه ۱۲ هفته‌ای نشان داد که شرکت‌کنندگانی که قبل از هر وعده (۵۰۰ میلی‌لیتر) آب نوشیدند، بیشتر از (۲ کیلوگرم) کسانی که این کار را نکردند، وزن کم کردند (۶). همچنین تحقیقات نشان می‌دهند که نوشیدن آب می‌تواند متابولیسم افراد را حدود ۲۴ کالری برای هر ۵۰۰ میلی‌لیتر مصرفی تسریع کند (۷). ذکر این نکته ضروری است که این موضوع تنها به آب مربوط می‌شود و نه نوشیدنی‌های دیگر که حاوی کالری هستند. مطالعه‌ای نشان داد که مجموع کالری مصرفی، زمانی که افراد نوشیدنی‌های شیرین، شیر یا آب‌میوه در کنار غذا می‌نوشیدند، ۱۵-۸٪ بیشتر بوده است (۸).

نوشیدن آب همراه با وعده‌های غذایی ممکن است باعث ایجاد علائم رفلاکس در افراد مبتلا به بیماری GORD (بیماری ریفلاکس معده به مری) شود. بروز این نشانه‌ها به این دلیل است که آب اضافی می‌تواند به معده این افراد حجم دهد، بنابراین آنها می‌بایست با نظر پزشک از مصرف آب در هنگام غذا خوردن خودداری کنند (۹).

در مجموع می‌توان گفت نوشیدن آب همراه با غذا در افراد با معده سالم، می‌تواند باعث هضم بهتر غذا، جلوگیری از پرخوری و بهبود جذب مواد مغذی شود و حذف آب در قبل، بعد و یا حین غذا، می‌تواند باعث مشکل در بلع، هضم، افزایش ریسک کم‌آبی و افزایش ابتلا به یبوست شود (۱۰).

منابع:

1. USA Today: <https://www.usatoday.com/story/news/factcheck/2020/08/19/fact-check-drinking-water-while-eating-doesnt-cause-digestive-issues/3375622001/>
2. Fowler CC, Hawk PB. STUDIES ON WATER DRINKING : II. THE METABOLIC INFLUENCE OF COPIOUS WATER DRINKING WITH MEALS. J Exp Med. 1910 May 1;12(3):388-410. doi: 10.1084/jem.12.3.388. PMID: 19867334; PMCID: PMC2124796.
3. Healthline: <https://www.healthline.com/nutrition/drinking-with-meals#appetite-and-calorie-intake>
4. Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/digestion/faq-20058348>
5. Buckle L. Effects of Drinking Water with Meals. JAMA. 1913;60(2):146. doi:10.1001/jama.1913.04340020054025
6. Dennis EA, Dengo AL, Comber DL, Flack KD, Savla J, Davy KP, Davy BM. Water consumption increases weight loss during a hypocaloric diet intervention in middle-aged and older adults. Obesity (Silver Spring). 2010 Feb;18(2):300-7. doi: 10.1038/oby.2009.235. Epub 2009 Aug 6. PMID: 19661958; PMCID: PMC2859815.
7. Boschmann M, Steiniger J, Franke G, Birkenfeld AL, Luft FC, Jordan J. Water drinking induces thermogenesis through osmosensitive mechanisms. J Clin Endocrinol Metab. 2007 Aug;92(8):3334-7. doi: 10.1210/jc.2006-1438. Epub 2007 May 22. PMID: 17519319.
8. Daniels MC, Popkin BM. Impact of water intake on energy intake and weight status: a systematic review. Nutr Rev. 2010 Sep;68(9):505-21. doi: 10.1111/j.1753-4887.2010.00311.x. PMID: 20796216; PMCID: PMC2929932.
9. The GUT health doctor : <https://www.theguthealthdoctor.com/drinking-water-with-meals-yay-or-nay>
10. Thirsty work: <https://www.thirstywork.com/articles/should-you-drink-when-you-eat-and-what-happens-if-you-dont>