اختصاصي تغذية يكشف سر علاقة شرب الماء بخسارة الوزن



يمكن أن يساعد شرب الماء على إنقاص الوزن، ولكن ليس لأنه يجعلك تشعر بالشبع أو يحرق الدهون كما كان يعتقد سابقا، وفقا لأخصائي التغذية.

ويقول دوان ميلور، اختصاصي التغذية ورئيس قسم الطب والتغذية المبني على الأدلة في كلية أستون الطبية بالمملكة المتحدة، في حديث لمجلة "Conversation The" إن:" هناك القليل من الأدلة الجيدة التي تدعم أن شرب الماء يساعد على فقدان الوزن على المدى الطويل".

وأشار إلى أن إحدى الطرق التي يمكن أن تساعد بها المياه على إنقاص الوزن هي تحقيق نقص في السعرات الحرارية، لأنها لا تحتوي على سعرات حرارية وهي المشروب الأكثر صحة الذي يمكنك اختياره.

وأفاد موقع "بزنس إنسايدر" سابقا أن التعرض لعجز في السعرات الحرارية، وهو ما يعني تناول سعرات حرارية أقل مما يحرقه الجسم، هو وسيلة فعالة لإنقاص الوزن.

وفي حين أن عوامل مثل العمر والجنس والوزن الحالي وهدف فقدان الوزن ستؤثر على عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها الفرد، فقد أخبر أخصائي التغذية جيسي فيدر، موقع بزنس إنسايدر سابقا أن المبدأ العام ينطبق على الجميع بغض النظر عن هذه الاختلافات.

وعلى سبيل المثال، إذا كنت تحرق 2000 سعرة حرارية في اليوم، فإن اتباع نظام غذائي يعتمد على نقص السعرات الحرارية سيجعلك تأكل أقل من 2000 سعرة حرارية. وعادة ما تكون السعرات الحرارية المتناولة نحو 1500 إلى 1700 سعرة حرارية في اليوم، وبالتالي فإن العجز سيكون من 500 إلى 300 سعرة حرارية.

ويمكن الوصول إلى العجز عن طريق تقليل أحجام الوجبات، وتناول الأطعمة والمشروبات ذات السعرات الحرارية المنخفضة، وزيادة النشاط البدني، على الرغم من أن التمارين الرياضية تلعب دورا أصغر في فقدان الوزن مما قد تعتقد.

وأوضح ميلور: "إن استبدال المشروبات ذات السعرات الحرارية العالية، مثل الصودا والكحول، بالماء قد يكون وسيلة سهلة لتقليل السعرات الحرارية التي تستهلكها يوميا، ما قد يساعد على فقدان الوزن".

وإذا كان لديك حالات صحية حالية مثل "مرض السكري" من النوع الثاني، أو مشاكل في الكلى، أو ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم، فيجب عليك التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل البدء في اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية، وفقا لعيادة "كليفلاند".

قال ميلور إن:" هناك بعض الأدلة التي تشير إلى أن شرب الماء قبل الوجبة يمكن أن يؤدي إلى فقدان الوزن لأنه يجعلك تشعر بالشبع بسرعة أكبر، ولكن فقط عند الأشخاص في منتصف العمر وكبار السن".

ووجدت إحدى الدراسات أن البالغين في منتصف العمر وكبار السن الذين شربوا الماء قبل الوجبات فقدوا 2 كغ خلال فترة 12 أسبوعا، في حين أن أولئك الذين لم يشربوا الماء لم يفعلوا ذلك، وفقا لميلور.

ومع ذلك، فإن الأشخاص الأصغر سنا، الذين تتراوح أعمارهم بين 21 و35 عاما، لم يفقدوا أي وزن بغض النظر عن تناولهم للمياه.

وأشار ميلور إلى أن المشاركين في الدراسة كانوا على دراية بالسبب الذي يجعلهم يشربون الماء قبل

تناول الطعام، وهو ما قد يؤثر على مقدار ما يختارونه من تناول الطعام.

هل النظرية الداعية لشرب لترين من الماء يوميا صحيحة؟

وتناولت الدراسة فقط ما إذا كانوا يتناولون كميات أقل خلال وجبة يومية واحدة بعد شرب الماء، في بيئة سريرية.

وبشكل عام، قد يكون للمياه بعض التأثيرات التي تقلل الشهية، لكن ذلك قد لا يؤدي إلى تغيير في الوزن على المدى الطويل.

يساعد الماء على حرق (عدد قليل) من السعرات الحرارية

سلط ميلور الضوء على دراستين صغيرتين تناولتا كيفية تأثير مياه الشرب على إنفاق الطاقة أثناء الراحة: كمية السعرات الحرارية التي يحرقها الجسم قبل ممارسة الرياضة.

وأشارت النتائج إلى أن شرب الماء أدى إلى زيادة عدد السعرات الحرارية التي يحرقها المشاركون، لكن التأثيرات استمرت لمدة ساعة فقط وكانت الزيادة صغيرة جدا.