تعرف على فائدة شرب الماء على معدة فارغة في الصباح



يفيد شرب كوب من الماء في الصباح على معدة فارغة قبل تناول الطعام بـ 20-30 دقيقة لأنه في هذه الحالة يحفز عملية الهضم، وتنطلق عمليات التمثيل الغذائي وتطهير الجسم.

ولكن وفقا للدكتورة يكاتيرينا ديغتياروفا، اخصائية التنظير والجراحة، يجب أن تكون المياه عادية وغير غازية.

وتشير الطبيبة، إلى أن:"شرب الماء على معدة فارغة يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ويمنع تجلط الأوردة والإمساك ومرض الرتوج في القولون، كما أنه يساعد في الحفاظ على الوزن الصحي".

وتعتمد كمية الماء التي يجب شربها على معدة فارغة على عوامل شخصية، بما فيها العمر والوزن والتغذية، ولكن عموما ينصح بشرب كوب من الماء.

وتقول:"يسمح تناول أول كوب من السوائل قبل تناول الطعام لجميع أعضاء الجسم بالبدء في العمل، وتحضر هذه الطقوس البسيطة الجسم لليوم، وتحفز الجهاز الهضمي وتحسن الحالة الصحية العامة".

ولكن وفقا لها، يجب على الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب وارتفاع مستوى ضغط الدم والوذمة أن يكونوا حذرين عند شرب الماء على معدة فارغة، كما أن شرب الماء على معدة فارغة في حالة وجود حصى في كيس المرارة يزيد من ضغط الحصوات في القنوات، وفي حالة الإصابة بمرض الارتجاع المعدي المريئي يحدث ارتجاع للصفراء إلى المريء.