

# شرب الماء قبل وأثناء الأكل يساعد على إنقاص الوزن



الخميس 1 يناير 2004 12:01 م

12/01/2010

نافذة مصر / شبكة الإعلام العربية

أكد باحثون في كلية فيرجينيا التقنية بمدينة بلاكسبيرى بولاية فيرجينيا الأمريكية، أن شرب الماء قبل أي وجبة يضعف شهية لتناول الطعام. وأشار الباحثون إلى أن الأشخاص الذين يعانون زيادة الوزن والبدانة والذين شاركوا في الدراسة بشرب نصف لتر من الماء قبل تناول وجبة الإفطار، انخفضت السعرات الحرارية التي تناولوها خلال الإفطار بنحو 75 سعراً حرارياً، وعلى مدار عام واحد وصل ذلك إلى 27375 سعراً حرارياً أو ما يعادل ثلاثة كيلوجرامات من الدهون. كما أكدت دراسة أخرى أن تناول ثلاثة لترات من المياه يومياً يؤدي إلى زيادة معدلات الاحتراق داخل الجسم مما يساعد علي انخفاض الوزن وعلاج السمنة. وأشار الدكتور محمد ابو الغيط سكرتير الجمعية المصرية لدراسة السمنة، إلى معرفة أهمية المياه في انخفاض الوزن، والتي طبقت علي 800 سيدة يعانين من السمنة المفرطة، وتم تقسيمهن علي مجموعتين الأولى تناولت ثلاثة لترات يومياً من المياه والمجموعة الأخرى لم تتناول المياه بهذه الكمية، فانخفضت الأوزان في المجموعة الأولى بنسبة 15% عن المجموعة الثانية. وأوضح الغيط أنه من المعلومات الخاطئة أن تناول المياه أثناء تناول الطعام يسبب سمنة في منطقة البطن، ولكن العكس هو الصحيح أن تناول الطعام مع المياه يساعد علي تناول الطعام ببطء ويزيد الإحساس بالشبع مما يساعد علي انخفاض الوزن.