

3 Νοεμβρίου 2016

# Πρέπει ή όχι να πίνουμε νερό κατά τη διάρκεια του γεύματος

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Ίσως έχετε ακούσει ότι δεν πρέπει να καταναλώνουμε νερό μαζί με το φαγητό, γιατί «διαλύει τα οξέα του στομάχου» ή «εμποδίζει τη διαδικασία της πέψης». Ωστόσο, τα παραπάνω δεν αποτελούν παρά θεωρίες, οι οποίες συνθέτουν έναν ακόμη διατροφικό μύθο, που δεν υποστηρίζεται από επιστημονικά δεδομένα.

Στην πραγματικότητα, το νερό δεν αραιώνει τα πεπτικά οξέα, δεν παρεμποδίζει την πέψη, αλλά ούτε και αναστέλλει την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών του γεύματος. Αντίθετα, λειτουργώντας ως διαλύτης, μπορεί να συμβάλλει στη διάσπαση της τροφής και συνεπώς να διευκολύνει τη διαδικασία της πέψης και απορρόφησης. Επιπλέον, η κατανάλωση νερού βοηθά και στην καλύτερη λειτουργία του κατώτερου πεπτικού συστήματος, αποτρέποντας την εμφάνιση δυσκοιλιότητας.

Από την άλλη, δε θα πρέπει να ξεχνάμε πως το νερό είναι απαραίτητο για τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού και θα πρέπει να προσλαμβάνεται σε επαρκείς ποσότητες καθημερινά, πριν, μετά ή κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Έτσι, η ώρα του φαγητού μπορεί να αποτελέσει μια καλή ευκαιρία για να πιούμε νερό και να καλύψουμε ένα μέρος των συνολικών ημερήσιων αναγκών μας.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)