

אל תשתו יותר מכוס מיטאמיץ אחת במהלך הארוחה!

עיכול המזון צריך להתבצע על ידי מיצי העיכול ולא על ידי קולה, מיץ ואפילו מים. כששותים כמות גדולה של מים או כל משקה אחר במהלך הארוחה, בעצם "מוהלים" את אותם אנזימי הקיבה ומורידים את האפקטיביות שלהם. גם רמת החומציות הנדרשת לקיבה לטובת העיכול משתנה בגלל השתייה המרובה.

האמור מכל-שתייה מרובה בזמן הארוחה גורמת לעיכול פחות יעיל של המזון ולבעיות מעיים אחרות.

ואם בכל זאת חייבים?
נוזלים נמצאים בקיבה כ- 15 דק'.
עדיף לשתות רבע שעה לפני הארוחה,
ומי שאוהב לשתות הרבה, עדיף
שישתה כעבור שעה מהארוחה, רק
אל תפריעו לקיבה שלכם לעשות
מלאכתה נאמנה!

