

* BEBER LÍQUIDO JUNTO A REFEIÇÃO *

Faz mal?

DEPENDENTE!

Tudo vai depender da quantidade e do tipo de bebida ingerida. Mas vale observar os sintomas individuais de cada pessoa



O ESTÔMAGO produz Ácido Clorídrico (ácido forte capaz de degradar o alimento em pedaços menores (DIGESTÃO)). Na medida que se ingere algum líquido junto à refeição, o ácido fica diluído e muitas vezes torna-se ineficiente para realizar a digestão. Mandando para o intestino partículas maiores de alimento que podem por sua vez levar a sérios problemas a partir da má digestão.

A segunda consequência é que normalmente utiliza-se o líquido para ajudar a engolir o alimento, esquecendo de mastiga-lo adequadamente, levando ao mesmo problema.

Considere também que as bebidas podem atrapalhar a percepção de fome e saciedade podendo contribuir para o aumento de peso. Além disso, é bastante frequente a escolha de bebidas com calorias vazias e ricas em açúcar e até bebidas gaseificadas que prejudicam o organismo como um todo.

SINTOMAS:
Azia, queimação,
empachamento, estufamento
abdominal, aumento na
formação de gases, dor e
desconforto no estômago, enjojo.

O ideal é beber 30 minutos antes de comer ou 1 hora após uma refeição. E entre os intervalos

Se consumir prefira volume pequeno (até 150 ml) de água ou suco natural sem açúcar