

طبيبة تغذية: شراب الماء والليمون لا ينقص الوزن!



تمتلئ مواقع ومنصات الإنترنت بالنصائح لإنقاص الوزن بسرعة، إذ تنصح الكثير من المنشورات على "إنستغرام وتيك توك" بتناول مشروب الماء والليمون باعتباره نظاماً غذائياً سهلاً لحرق الدهون.

ولكن هل فعلاً هذا المشروب "السحري" فعّال لإنقاص الوزن أم مجرد أسطورة لا أساس لها؟

وللإجابة على ذلك كشفت كارولين توماسون، اختصاصية تغذية في فرجينيا أن "ماء الليمون مرطب وحمض بشكل طبيعي وهي صفات قد تجعل الشخص يذهب إلى الحمام بعد شربه".

وأوضحت أنه "إذا قام الشخص بوزن نفسه قبل وبعد الذهاب إلى الحمام، فمن المؤكد أنه قد يجد أنه فقد بعض الوزن. ولكن لا يعني ذلك أن شرب الماء بالليمون في الصباح يؤدي إلى إنقاص الوزن بطريقة سحرية، بحسب ما نقل عنها موقع Today USA".

أسطورة المشروب السحري

كذلك أشارت إلى أنها "غير متأكدة من أين نشأت هذه الأسطورة، لافتة إلى عدم وجود طعام أو شراب سحري يمكن أن يساعد على فقدان الدهون في الجسم".

وأكدت أن "الأساسيات المملة تظل هي الطريقة الفعالة لإنقاص الوزن، والتي تتلخص في عاملين مهمين هما اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية لإنقاص الوزن".

وفيما قالت إن: "فوائد شرب الماء والليمون تقتصر على إمداد الجسم بفيتامين C والبيوتاسيوم، والمساعدة في الحفاظ على رطوبة الجسم".

وفي حين أن هناك بعض الأبحاث تشير إلى أن: شرب الماء قبل تناول الوجبة قد يساعد الشخص على الشعور بالشبع وبالتالي تناول كميات أقل".

ويقول خبراء التغذية إنه: "لا يوجد دليل محدد على أن إضافة الليمون إلى الماء من شأنها أن تجعل الشخص يفقد الوزن".

3 نصائح أساسية

إلى ذلك شددت توماسون على أن "أولئك الذين يتطلعون إلى إنقاص الوزن، عليهم البدء بتعديلات نمط الحياة اليومية مثل ممارسة الرياضة مثل المشي وتمارين القوة عدة مرات في الأسبوع وزيادة تمارين القلب إلى 150 دقيقة في الأسبوع".

واتباع نظام الغذائي يركز على البروتين وزيادة الفواكه والخضراوات واستبدال الحبوب المكررة بالحبوب الكاملة، ودمج الدهون الصحية في النظام الغذائي ليصبح صحياً مفيداً.

وكذلك الوعي بالعادات الغذائية ما يساعد على تتبع ما يتم تناوله من طعام والحصول على فكرة أفضل عن السعرات الحرارية التي يتم تناولها يوميًا.

وفي حين أن بعض الخبراء يشعرون بالقلق من أن التركيز أكثر من اللازم على تتبع السعرات الحرارية اليومية يمكن أن يؤدي إلى اضطراب الأكل، أشارت توماسون إلى أنه "يمكن أن يكون مفيداً أيضاً في إنشاء نظام غذائي صحي، حيث يمثل خط الأساس للوعي بالعادات الغذائية مما يساعد بوضوح على معرفة أين

يمكن إجراء تغييرات لفقدان الوزن".

حرقه المعده

وحذرت من أن "الماء والليمون من المشروبات الحمضية والتي يمكن أن تسبب للبعض حرقه المعده، خاصة بالنسبة لأولئك المعرضين للارتجاع الحمضي".

وأن هناك بعض الأبحاث التي تشير إلى أن "حمض الستريك، الموجود في الليمون، يمكن أن يؤدي أيضًا إلى تآكل مينا الأسنان عند تناوله بانتظام على مدى فترة طويلة من الزمن".