

تؤثر بصحة الانسان... دراسة تكشف أضرار شرب الماء الساخن و الليمون



يعد شرب كوب من الماء الساخن والليمون الحامض أحد طقوس الصباح الأساسية بالنسبة لملايين الأشخاص، من بينهم بيونسيه وجنيفر أنيستون.

ويفعلون ذلك اعتقادا منهم أنه (مفيد) للكبد ويعزز الجهاز الهضمي.

ولكن شرب الماء الساخن والليمون الحامض، والماء المنقوع بالليمون الحامض، يمكن أن يقوض في الواقع جهودك لتكون بصحة جيدة.

تقول طبيبة الأسنان هانا وولنو، المتحدثة باسم جمعية طب الأسنان البريطانية: "يُساء التسويق لعادة شرب الماء الساخن والليمون الحامض مرارا وتكرارا كعلاج لجميع الحالات الصحية المتعددة. لكن الأمر المقلق للغاية هو الضرر الذي يمكن أن تسببه هذه العادة لأسنانك - والذي يكون دائما في كثير من الحالات ولا يمكن عكسه".

ويوافق طبيب الأسنان نيليش بارمار، الذي يدير "Dental Parmar" في إسكس، على ما يلي: "أعرف الكثير من المرضى الذين يشربون الماء والليمون الحامض وأتمنى حقا ألا يفعلوا ذلك. يفعلون ذلك باعتقاد خاطئ أنهم يختارون خيارا صحيا لأن هذا ما يسمعونه".

"ولا يوجد ما يدعم فكرة أن شرب الماء الساخن والليمون سينظف الكبد أو يزيل السموم منه" كما يُزعم، حسبما يقول البروفيسور ديفيد لويد، استشاري جراحة الكبد في مستشفى ليستر الملكي. و"لإزالة السموم من الكبد أو بالأحرى شفاء الضرر الذي لحق بالكبد، عليك التوقف عن فعل الأشياء التي تجعله يعمل بجد ويسبب مشاكل في المقام الأول مثل شرب الكحول أو تعاطي المخدرات".

وهذا، إلى جانب شرب حوالي لترين من الماء يوميا، ما سيحافظ على صحة الكبد. أما الكوب من الماء الساخن والليمون فلا يمكنه تحقيق ذلك. علاوة على ذلك، فإن وظيفة الكبد هي التخلص من السموم، ولا يوجد شيء مثل إزالة السموم من الكبد نفسه.

ويقول الدكتور ستيفن مان، استشاري أمراض الجهاز الهضمي في مؤسسة "NHS London Free Royal" كمساعد والليمون الساخن الماء استخدام لدعم القدر بنفس قليلة الأدلة" إن "Foundation Trust" لتحسين الجهاز الهضمي".

ويرفض بشدة الفكرة التي اقترحها بعض خبراء الصحة الطبيعية بأن الماء الساخن والليمون الحامض سيحفزان عمارة المعدة، ويساعدان على دفع الأشياء (عن طريق تحفيز تقلصات العضلات التي تشبه الموجة).

ويقول: "الشيء الوحيد الذي يفيد فيه الماء والليمون الحامض هو استبدال السوائل، وهو أمر ضروري للحفاظ على ترطيب الجسم ولكن هذا يرجع إلى الماء، وليس الليمون".

علاوة على ذلك، فإن الأشخاص المعرضين للارتجاع حيث يتم إرجاع الأحماض ومحتويات المعدة الأخرى إلى الحلق سيجدون أن ماء الليمون يزيد من تفاقم المشكلة لأنه حمضي.

وقد يبدو الماء الساخن والليمون وكأنيهما اتجاه مستوحى من وسائل التواصل الاجتماعي، لكنه أصبح شائعا لأول مرة في عام 1941 عندما أنشأ اختصاصي التغذية في الولايات المتحدة ستانلي بوروز "The Natural Cleanse" طريقة الليمون و الماء ذلك في بما السائل التطهير وضع غذائي نظام وهو، "Master Cleanser" لطرده السموم والشوائب الأخرى.

ومع ذلك، فإن الشعبية المستمرة لهذا المشروب ترجع جزئياً إلى أن الليمون يوفر (فيتامين C) اللازم لحماية الخلايا من التلف، والمساعدة على التئام الجروح والحفاظ على الأوعية الدموية والغضاريف الصحية.

ولكن عندما يتعلق الأمر بالأسنان، فإن الماء الساخن المضاف إليه الليمون ليس صحياً لأسباب ليس أقلها أن عصير الليمون الحامض شديد الحموضة ويمكن أن يذيب سطح المينا الواقي الصلب بمرور الوقت.

ويمكن أن يسبب تلف المينا أيضاً الألم والحساسية لأنه يكشف النهايات العصبية.

وبمجرد تآكل المينا، يكون الخيار الوحيد هو معالجة الضرر ببعض أشكال التغطية مثل الحشوات.

وإذا كان التسوس واسع النطاق بحيث يصل إلى لب السن الطبقة الأعمق من السن وخاصة إذا كانت هناك عدوى، فقد يؤدي ذلك إلى علاج قناة الجذر أو حتى إزالة السن.

ويوضح طبيب الأسنان آلان كلارك، من Dental Paste في بلفاست: "يمكن أن يؤدي الماء الساخن إلى تفاقم هذا التأثير من خلال التسبب في تمدد المينا وانقباضه بسرعة، ما يزيد من خطر تآكل المينا ويؤدي إلى الحساسية والتسوس وحتى فقدان الأسنان".

ويمكن أن يعمل اللعاب كمخزن للحمض إلى حد ما، ليس أقلها أنه يحتوي على شكل من أشكال الكالسيوم الذي يمكن أن يخفف بعض الضرر الناجم عن الحمض بشكل أساسي "إعادة تمعدن" المينا.

ويقول نيلش بارمار: "تكمن المشكلة في أنه نظراً لأنه يُنظر إليه على أنه مشروب صحي، فسيماً الناس أيضاً زجاجة ماء بقطع من الليمون ويحتسونها طوال اليوم".

ومع ذلك، فإنهم بذلك يعرضون أسنانهم باستمرار للمياه الحمضية وهذا التعرض المطول هو الذي يؤدي إلى معظم الضرر.

وإذا كان عليك حقا شرب الماء والليمون الحامض، قلل الضرر عن طريق خلط الليمون بالماء البارد أو الفاتر بدلا من (الماء الساخن).

بعد تناول مشروبك، اشطف فمك على الفور بالماء العادي.