Вода натощак может быть опасна

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

Дата публикации: 30.01.2023

Дата мероприятия / события: 30.01.2023

г. Москва

Современные приверженцы ЗОЖ уверены, что воду нужно пить регулярно, и чем больше - тем лучше. Утром обязательно натощак стакан теплой воды или воды с лимоном, но абсолютно ли это полезно и безопасно? Этот вопрос прояснил к.м.н., врач-токсиколог Михаил Кутушов.

Современные приверженцы ЗОЖ уверены, что воду нужно пить регулярно, и чем больше - тем лучше. Утром обязательно натощак стакан теплой воды или воды с лимоном, но абсолютно ли это полезно и безопасно? Этот вопрос прояснил к.м.н., врач-токсиколог Михаил Кутушов.
“Конечно, пить воду с лимоном полезнее, чем обычную чистую воду. Лимон ощелачивает среду, в нем много аскорбиновой кислоты. Вода с лимоном тонизирует, но опасна при малейших обострениях заболеваний желудочно-кишечного тракта, - утверждает доктор Кутушов. - Употреблять ее нужно все же с осторожностью, т.к. в ней большое содержание витамина С, и это может привести к повышению кислотности, вызвать язву или гастрит, обострить хронические заболевания ЖКТ вплоть до внутренних кровотечений, поэтому людям со склонностью к таким заболеваниям, нужно непременно учитывать этот фактор”.
Употребление большого количества цитрусовых приводит к появлению аллергии, ослаблению и чувствительности зубной эмали. Поэтому даже абсолютно здоровым людям, употребляя воду с лимоном, нужно помнить, что пить ее нужно маленькими глотками, а если появляется изжога, боли в желудке или спазмы, необходимо сокращать количество ее потребления.

Постоянная ссылка на материал: http://www.smi2go.ru/publications/149494/