

هل شرب الماء مع الأكل مضر؟.. طبيب يُجيب ويحسم الجدل

12 مارس، 2026



قال فهد الخضيرى، أستاذ وعالم الأبحاث الطبية، إن شرب الماء أثناء تناول الطعام لا يسبب أي ضرر صحي، مؤكداً عدم وجود دراسات علمية تثبت العكس، بل إن الأبحاث الموثوقة تشير إلى أن شرب الماء قبل الأكل وأثناءه وبعده يساعد على تحسين عملية الهضم.

وأوضح الخضيرى عبر حسابه بمنصة إكس أن شرب الماء خلال الوجبات قد يساهم في تقليل شراهة الأكل، كما يساعد على الوقاية من الإمساك وتلبك المعدة والأمعاء، إضافة إلى دوره في التخفيف من تهيج القولون العصبي، لافتاً إلى أن لهذه العادة الصحية فوائد متعددة للجهاز الهضمي.

وبيّن أن احتياج الجسم من الماء يختلف من شخص لآخر وفقاً لعدة عوامل مثل الوزن، ومستوى النشاط البدني، ومعدل الحرق الأيضي،

ودرجة حرارة الجو، مشيراً إلى أن المعدل التقريبي الموصى به قد يصل إلى نحو 3 لترات يومياً من السوائل، بما في ذلك المشروبات التي يغلب عليها الماء، بينما قد يكتفي بعض الأشخاص بنحو لترين أو أقل، وقد تزيد الكمية في حالات الحر الشديد والتعرّق لتعويض السوائل المفقودة.