

نگاهی به باورهای رایج درباره نوشیدن آب یخ مبتنی بر شواهد علمی و نتایج پژوهش ها

سرد سودمند یا سرد دردسرساز؟

آیا نوشیدن آب یخ برای همه مضر است؟

پاسخ این است که خیر. بر اساس شواهد موجود، نوشیدن آب یخ، یعنی آبی بادمای نزدیک صفر تا ۴ درجه سانتی گراد، برای بیشتر افراد سالم، خطر شناخته شده ای ایجاد نمی کند. تاکنون هیچ مطالعه با کیفیتی نشان نداده است که آب یخ باعث بیماری هایی مانند کبد چرب، آسیب به معده یا سفت شدن چربی های غذا در بدن می شود. گرچه برخی پژوهش ها نشان می دهد نوشیدن آب یخ ممکن است در برخی افراد، مانند مبتلایان به میگرن یا اختلال، آسالاژی، اختلال حرکتی مری)، باعث تشدید علائم شود.

اگر سردرد دارید...



نوشیدن آب بسیار سرد یا خوردن خوراکی های یخی می تواند در برخی افراد باعث سردرد ناشی از سرما شود. پژوهش ها نشان می دهد افراد مبتلا به میگرن، بیش از دیگران مستعد تجربه این نوع سردرد هستند. توصیه: اگر سابقه میگرن دارید و متوجه شده اید آب یخ باعث شروع سردردتان می شود، نوشیدنی را آهسته تر بنوشید یا آب بادمای بالاتری استفاده کنید.

آب یخ و اختلال بلع



یکی از باورهای رایج این است که نوشیدن آب یخ باعث سرما خوردگی می شود. شواهد علمی چنین چیزی را تأیید نمی کنند. سرما خوردگی یک بیماری ویروسی است و نوشیدن آب سرد به تنهایی باعث ابتلا به آن نمی شود.

توصیه: اگر سرما خورده اید و احساس می کنید نوشیدنی گرم علائم شما را کمتر می کند، انتخاب آب یا نوشیدنی گرم می تواند در حتی بیشتری ایجاد کند؛ اما این به معنای مضر بودن آب یخ برای همه نیست.

رابطه بین آب یخ و سرما خوردگی



ضربان قلب یخی



پانزده فرد سالم در یک مطالعه، در زمان های مختلف آب سرد، آب گرم و سوپ مرغ نوشیدند. پژوهشگران تأثیر این نوشیدنی ها را بر عملکرد مخاط بینی بررسی کردند. نتیجه: آب سرد به طور موقت روند پاک سازی مخاط بینی را کندتر کرد. در حالی که آب گرم و سوپ مرغ این روند را بهبود بخشیدند.

یافته های علمی

یافته های علمی (۲۰۰۱)
۶۶ زن در یک مطالعه شرکت کردند و هر نفر ۱۵۰ میلی لیتر آب یخ نوشیدند. هدف این بود که بررسی کنند چه کسانی دچار سردرد می شوند. نتیجه: ۷۶ درصد از زنان دچار سردرد ناشی از سرما شدند و این سردرد در افراد مبتلا به میگرن به طور معناداری شایع تر بود.

یافته های علمی (۲۰۱۲)
دوازده مرد وزن مبتلا به آسالاژی در یک مطالعه شرکت کردند و پژوهشگران پس از نوشیدن آب ۲ درجه سانتی گراد و آب ۵۰ درجه سانتی گراد، عملکرد مری را مقایسه کردند. نتیجه: آب سرد باعث افزایش فشار و اختلال بیشتر در حرکت مری شد. در حالی که آب گرم به بهبود بلع کمک کرد.

یافته های علمی (۲۰۱۰)
۵۳ فرد سالم به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند. ۲۵ نفر ۲۵ میلی لیتر آب یخ نوشیدند و ۲۸ نفر همان مقدار آب بادمای اتاق نوشیدند. قبل و بعد از نوشیدن ضربان قلب و تغییر پذیری ضربان قلب را اندازه گیری کردند. نتیجه: در گروهی که آب یخ نوشیده بودند ضربان قلب اندکی کاهش یافت و فعالیت عصب واگ افزایش پیدا کرد.

نوشیدن آب بسیار سرد می تواند به طور موقت بر عملکرد دستگاه عصبی خودکار اثر بگذارد و باعث کاهش خفیف ضربان قلب شود. این تغییر در افراد سالم معمولاً گذراست و شواهدی وجود ندارد که نشان دهد نوشیدن آب یخ به تنهایی برای سلامت قلب مفید یا مضر است. توصیه: اگر پس از نوشیدن آب بسیار سرد دچار سرگیجه، احساس ناخوشایند یا تپش قلب می شوید، آب را بادمای بالاتر و به آرامی بنوشید. در صورت ابتلا به بیماری های قلبی یا اختلالات ریتم قلب، درباره دمای مناسب نوشیدنی با پزشک خود مشورت کنید.



آب یخ و ورزش، همیشه هم بد نیست

شاید برای شما هم جالب باشد بدانید برخی از مقاله های منتشر شده، نوشیدن آب سرد را در هنگام فعالیت بدنی توصیه می کنند. برخلاف تصور رایج، نوشیدن آب سرد در هنگام فعالیت بدنی در هوای گرم می تواند به کاهش افزایش دمای مرکزی بدن کمک کند و تحمل ورزش را بهتر کند. توصیه: در روزهای گرم، مهم تر از دمای آب، پیشگیری از کم آبی بدن است. آب را پیش و حین فعالیت بدنی، به مقدار کافی و در چند نوبت بنوشید.

یافته های علمی (۲۰۱۰)

۴۵ ورزشکار در یک مطالعه، هنگام فعالیت بدنی در محیط گرم، در شرایط مختلف آب سرد یا آب بادمای معمولی نوشیدند. پژوهشگران دمای مرکزی بدن، میزان تعریق و عملکرد ورزشی آن ها را مقایسه کردند. نتیجه: نوشیدن آب سرد باعث شد افزایش دمای مرکزی بدن کندتر و تحمل ورزش در گرما بهتر شود.

آیا آب یخ هضم غذا را مختل می کند؟

یکی از رایج ترین باورها این است که آب یخ باعث سفت شدن چربی غذا یا کند شدن هضم می شود. اما واقعیت این است که تاکنون هیچ مطالعه بالینی معتبر این ادعاها را تأیید نکرده است. پس از ورود مایعات به معده، دمای آن ها به سرعت به دمای بدن نزدیک می شود و شواهدی مبنی بر توقف یا اختلال هضم در افراد سالم وجود ندارد. توصیه: اگر پس از نوشیدن آب بسیار سرد همراه غذا احساس ناراحتی می کنید، به واکنش بدن خود توجه کنید و از آب بادمای دلخواهتان استفاده کنید.

طب سنتی چه می گوید؟



از دیدگاه طب سنتی ایران، نوشیدن مداوم آب بسیار سرد (آب یخ) توصیه نمی شود. حکمایی مانند ابن سینا معتقد بودند آب بسیار سرد می تواند به معده آسیب برساند، هضم را تضعیف کند و در طولانی مدت موجب کاهش حرارت غریزی شود. آن ها توصیه می کردند از نوشیدن آب یخ در این موارد پرهیز شود:
بلافاصله پس از فعالیت بدنی سنگین و تعریق زیاد
بلافاصله بعد از حمام
همراه غذا یا بلافاصله پس از صرف غذا
پس از قرار گرفتن طولانی مدت در آفتاب یا هوای بسیار گرم
در افرادی که از دیدگاه طب سنتی مزاج سرد دارند

یک نسخه واحد برای همه وجود ندارد

دمای مناسب نوشیدن آب، علاوه بر شرایط محیطی و میزان فعالیت، به وضعیت سلامت و واکنش بدن هر فرد نیز بستگی دارد. به جای تکیه بر باورهای رایج، به توصیه های علمی و واکنش بدن خود توجه کنید و اگر بیماری زمینه ای دارید، نظر پزشک را در اولویت قرار دهید.

برای یادآوری

مردان طی روز به حدود ۳ لیتر (تقریباً ۱۲ لیوان) و زنان به حدود ۲ لیتر (تقریباً ۹ لیوان) مایعات نیاز دارند.

۲۰ و ۸۰ درصد

به طور متوسط حدود ۲۰ درصد آب مورد نیاز روزانه از غذاها تأمین می شود و حدود ۸۰ درصد از نوشیدنی ها. البته این نسبت بسته به رژیم غذایی افراد متفاوت است.

۳۷ درجه

دمای متعادل بدن انسان ۳۷ درجه سانتی گراد است.

یافته های این مطلب بر اساس مطالعات منتشر شده در مجلات علمی و فهرست شده در پایگاه PubMed تهیه شده است.