

ALTERA LA DIGESTIÓ BEURE AIGUA DURANT O DESPRÈS DELS DINARS?

19 juny, 2017



No està demostrat que l'aigua dilueixi els xucs gàstrics ni que interfereixi en la digestió. De fet, prendre aigua durant o després d'un dinar en realitat ajuda a la digestió.

L'aigua i altres líquids ajuden a descompondre els aliments per que el cos pugui absorbir els nutrients. L'aigua també estova la femta, el que ajuda a evitar el restrenyiment.

Si busques altres formes d'ajudar a la bona digestió, tingues un estil de vida saludable. Menja moltes fruites, verdures i grans integrals. Manté el pes saludable. I, malgrat estiguis de vacances, no perdis la rutina diària de fer activitat física.