

هضم غذاهای مختلف چقدر طول می کشد؟

تأثیر هضم غذا بر روند لاغری بسیار محسوس و چشمگیر است. اگر می خواهید وزن کم کنید یا در وزنی که هستید ثابت بمانید باید مدت زمان هضم غذاها را بدانید.



تأثیر هضم غذا بر روند لاغری بسیار محسوس و چشمگیر است. اگر می خواهید وزن کم کنید یا در وزنی که هستید ثابت بمانید باید مدت زمان هضم غذاها را بدانید. هضم غذا از لحظه خوردن غذا و تبدیل شدن آن به قطعات ریز شروع می شود تا انتقال آن از طریق سیستم روده ای به رگ های خونی.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ سیستم هضم غذا به عوامل گوناگونی بستگی دارد از سلامت فیزیکی بدن فرد گرفته تا متابولیسم، سن و حتی جنسیت او. اما به صورت کلی، برخی از غذاها زودهضم هستند و بعضی دیگر برای مدت طولانی تری در سیستم گوارش باقی می مانند.

برای آگاهی از اینکه هضم غذاهای مختلف چقدر طول می کشد تا انتهای مطلب با روزیاتو همراه باشید.

غذاهای سریع هضم

به طور کلی میوه ها نسبت به سبزیجات هضم راحت تری دارند، به خصوص میوه های آبدار نظیر هندوانه، خربزه، طالبی، انگور وhellip؛ این میوه ها در مقایسه با میوه های دیگر نظیر سیب، موز، آلو، انجیر وhellip؛ فیبر کمتری داشته و سریع تر معده را ترک خواهند کرد. میوه های خشک مانند خرما خشک، برگه زردآلو، کشمش، انجیر خشک وhellip؛ نسبت به انواع تازه و با پوست آن ها هضم سریع تری دارند.

زمانی که غذاهای سریع هضم می خورید بیشتر از آن چه که باید غذا می خورید زیرا بلافاصله بعد از خوردن هضم می شوند و خیلی زود احساس گرسنگی می کنید. این غذاها خیلی زود انرژی را زیاد می کنند و به عبارت دیگر سطح گلوکز را بالا می برند. بالا رفتن سطح انرژی بدن خوب است اما اگر سطح گلوکز بالا برود و استفاده نشود باقیمانده آن تبدیل به چربی می شود.

غذاهای کند هضم

از آنجا که سبزیجاتی نظیر انواع کلم مانند کلم پیچ، بروکلی، گل کلم و بروکسل، تره فرنگی، پیاز و هویج خصوصاً انواع خام آن ها غنی از فیبر هستند، هضم دیرتری خواهند داشت، در عین حال سرشار از آنتی اکسیدان ها و فیتوکمیکال هایی هستند که برای سلامتی ضروریست.

غذاهای کند هضم سطح قند خون را آهسته تر بالا می برند و به بدن انرژی ثابت و متعادل می دهند. اما اگر همیشه غذاهای کند هضم مصرف کنید دستگاه گوارش دائماً در حال تلاش است و این برای بدن سخت است.

روزیاتو : پیشنهاد متخصصان این است که غذاهای سریع و کند هضم را در یک وعده ترکیب نکنیم و بلافاصله بعد از غذاهای کند هضم غذاهای سریع هضم نخوریم. یعنی تا زمانی که هضم غذا تمام نشده نباید معده را دوباره پر کنیم.

بهترین زمان برای پردازش غذاهایی که زمان هضم متفاوتی دارند هنگام وعده نهار است یعنی زمانی که سیستم گوارشی بسیار فعال است. وعده های صبحانه و شام باید ساده و ترجیحاً غذاهای زود هضم باشد. بنابراین صبح ها خیلی زود سطح انرژی بالا می رود و شب ها معده استراحت می کند.

آب: بلافاصله وارد روده ها می شود

آب میوه ها و سبزیجات: ۱۵ الی ۲۰ دقیقه

سبزیجات خام: ۳۰ الی ۴۰ دقیقه

سبزیجات پخته: ۴۰ دقیقه

ماهی: ۴۵ الی ۶۰ دقیقه

سالاد با روغن: ۱ ساعت

سبزیجات نشاسته دار: ۱,۵ الی ۲ ساعت

غلات (برنج، کینوا، گندم سیاه): ۲ ساعت

لبنیات: ۲ ساعت

آجیل: ۳ ساعت

مرغ: ۱,۵ الی ۲ ساعت

گوشت گاو: ۳ ساعت

گوشت بره: ۴ ساعت

منبع: brightside