



بعد از غذا خوردن این ۷ کار را انجام ندهید!

محققان دستورالعمل‌های مختلفی را برای حفظ سلامت دستگاه گوارش ارائه می‌کنند. از جمله این موارد ۷ عملی است که نباید بعد از غذا خوردن انجام داد.

محققان دستورالعمل‌های مختلفی را برای حفظ سلامت دستگاه گوارش ارائه می‌کنند. از جمله این موارد ۷ عملی است که نباید بعد از غذا خوردن انجام داد.

۱/ مصرف سیگار

نتایج آزمایش‌ها و تحقیقات ثابت کرده است، مصرف سیگار پس از صرف غذا مساوی است با مصرف ۱۰ نخ سیگار در زمان‌های دیگر و این یعنی احتمال بیشتر بروز سرطان.

۲/ مصرف میوه بعد از غذا

نباید بلافاصله بعد از صرف غذا، میوه مصرف کرد. هنگامی که میوه با غذا مصرف شود، با مواد غذایی دیگر در معده می‌ماند و نمی‌تواند به موقع به روده برسد و از این رو در معده فاسد می‌شود. توصیه می‌شود یک ساعت بعد از غذا یا قبل از غذا، میوه مصرف شود.

۳/ خوردن چای

برگ‌های چای اسید فراوانی دارد که پروتئین موجود در مواد غذایی مصرفی را سفت و در نتیجه هضم آن را دشوار می‌کند. به گزارش هلت نیوز، چای را یک ساعت پس از غذا میل کنید.

۴/ خوابیدن

خوابیدن بلافاصله بعد از صرف غذا مشکل ساز است، زیرا مواد غذایی که مصرف کردید به درستی هضم نمی‌شود و این موضوع می‌تواند به اختلال عملکرد معده و عفونت در روده منجر شود.

۵/ حمام کردن

حمام کردن بلافاصله پس از صرف غذا باعث افزایش جریان خون به دست‌ها، پاها و بدن می‌شود و در نتیجه میزان خون رسانی در اطراف شکم کاهش می‌یابد و این امر باعث ضعیف شدن سیستم گوارش می‌شود.

۶/ شل کردن کمربند

با شل کردن کمربند، فرد می‌تواند غذای بیشتری بخورد.

۷/ راه رفتن

پیاده‌روی بعد از غذا به ریفلکس اسید و سوءهاضمه منجر می‌شود.