

خوابیدن پس از غذا مهم‌ترین دلیل رفلاکس معده

فوق تخصص تغذیه عنوان کرد: خوابیدن با شکم پر بروز بیماری قند خون و بیماری‌های جذب و دفع مواد غذایی در دستگاه گوارش را در پی دارد که مهم‌ترین آن شامل چاقی است.



فوق تخصص تغذیه عنوان کرد: خوابیدن با شکم پر بروز بیماری قند خون و بیماری‌های جذب و دفع مواد غذایی در دستگاه گوارش را در پی دارد که مهم‌ترین آن شامل چاقی است.

به گزارش جام جم آنلاین از فارس، سید مرتضی صفوی با بیان اینکه عادات غذایی با تغذیه افراد در ارتباط است، گفت: اینکه غذا چه زمانی در چه مکانی و با چه شرایطی، و چه شخصی میل می‌کند در تغذیه مناسب بسیار مهم است.

وی افزود: اگر فرد پس از غذا خوردن بلافاصله تصمیم به خوابیدن ساعتی (طولانی) بگیرد باعث ایجاد عواقب سوء در وی می‌شود و باید به آن توجه شود.

صفوی در ادامه به کسانی که پس از غذا خوردن می‌خوابند اشاره کرد و گفت: فرد باید هر چه زودتر این عادت را کنار بگذارد و به دلیل مضرات آن نسبت به انجام شیوه مناسب تجدید نظر کند.

فوق تخصص تغذیه اظهار داشت: با اینکه متخصصان تغذیه خواب را عاملی مهم در سلامت بدن می‌دانند، خوابیدن پس از غذا خوردن به مدت طولانی عامل اختلال در سلامتی به حساب می‌آید.

وی ادامه داد: اگر فرد پس از غذا خوردن احتیاج به استراحت کردن دارد به پشت دراز کشیدن به مدت کوتاه بی‌اشکال است ولی نباید مدت آن طولانی شود.

صفوی افزود: هنگامی که غذا می‌خوریم شکم ما پر می‌شود و خوابیدن با شکم پر قند خون و بروز بیماری‌های جذب و دفع مواد غذایی در دستگاه گوارش را در پی دارد که مهم‌ترین آن شامل چاقی می‌شود.

این فوق تخصص تغذیه توصیه کرد: در وعده‌های غذایی و به خصوص شام که فرد پس از آن وارد خواب شبانه می‌شود باید غذا به میزان متعادل میل شود.

صفوی یکی از دلایل مهم مشکلات رفلاکس معده و برگشت زود غذا از معده به مری را خوابیدن بلافاصله پس از غذا عنوان کرد و گفت: اگر افراد به استراحت پس از غذا عادت دارند باید مدت آن را بسیار کم کنند.

وی ادامه داد: این افراد باید به مدت کم و به شکلی بخوانند که قسمت سر و گردن آنها بالاتر از سطح بدن باشد.