



رفتن به استخر پس از افطار موجب سوء هاضمه می‌شود

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: رفتن به استخر پس از افطار موجب فشار به معده و سوء هاضمه می‌شود لذا توصیه می‌شود بین استخر و افطار 2 ساعت فاصله باشد.

جام جم آنلاین: عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: رفتن به استخر پس از افطار موجب فشار به معده و سوء هاضمه می‌شود لذا توصیه می‌شود بین استخر و افطار 2 ساعت فاصله باشد. شهرام آگاه در گفتگو با فارس اظهار داشت: باید در نظر داشت که هنگام ورزش کردن به خصوص ورزش‌های آبی جریان خون از احشای درونی به عضلات مایل می‌شود و این موضوع موجب اختلال در جریان هضم غذا می‌شود.

وی افزود: رفتن به استخر به خصوص در ایام ماه مبارک رمضان پس از افطار که معده ساعت‌ها خالی است فشار بیشتری به معده خالی که آماده هضم غذا شده است، وارد می‌کند.

این فوق تخصص گوارش خاطرنشان کرد: فشار به معده به ویژه در افرادی که سوء هاضمه دارند بیشتر می‌شود و فرایند سوء هاضمه را بدتر می‌کند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران یادآور شد: توصیه می‌شود بین خوردن ورزش کردن 2 ساعت فاصله باشد.