

چند ساعت بعد از غذا میوه بخوریم؟

یک تا دو ساعت پس از صرف غذا بهترین زمان برای خوردن میوه است.



یک تا دو ساعت پس از صرف غذا بهترین زمان برای خوردن میوه است.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت؛ محمدرضا زارع، کارشناس مواد غذایی، با تاکید بر پیاده‌روی آهسته بعد از صرف غذا اظهارداشت: این مهم قبل از غذا اشتها آور است و انجام حرکت آهسته، چند دقیقه پس از صرف غذا، باعث سهولت عمل معده می‌شود؛ به طوری که احساس سنگینی و حتی اشکال در تنفس ناشی از سنگینی معده را از بین می‌برد.

وی افزود: همچنین پیاده‌روی به خصوص به خانم‌هایی که دردهای استخوانی در ناحیه پا دارند و یا از پوکی استخوان در هراس‌اند بسیار توصیه می‌شود.

وی در پاسخ به این پرسش که " آیا پس از صرف غذا می‌توان میوه مصرف کرد یا خیر؟" تصریح کرد:

با توجه به این که بعد از غذا خوردن، معده پر و سنگین است، خوردن میوه به این سنگینی دامن می‌زند و در عمل هضم، مشکل ایجاد می‌کند و بهتر است یک تا دو ساعت پس از صرف غذا باشد.

وی یادآورشد: البته برخی افراد، به علت حساسیت نداشتن گیرنده‌های انسولین، پرخوری یا تحریک‌پذیری پانکراس، بعد از خوردن غذا تمایل به مصرف ماده شیرین دارند، که تنها به این افراد توصیه می‌شود بعد از صرف غذا، به جای مصرف شیرینی، مربا و سایر مواد قندی از میوه استفاده کنند.

زارع متذکرشد: خوردن میوه و یا ساندویچ‌های سبک، به مقدار کم در میان وعده‌ها، باعث کاهش ولع افراد برای وعده بعد می‌شود، از افت فشارخون و خستگی زودهنگام، جلوگیری می‌کند و به این ترتیب قدرت فکر و کار را افزایش می‌دهد و از رفتارهای تنش‌زای فرد با دیگران جلوگیری می‌شود.