



نیاید های پس از صرف غذا

پس از خوردن غذا از انجام برخی کارها به خاطر پیامدهای سوئی که برای سلامتی دارند باید پرهیز کرد.

پس از خوردن غذا از انجام برخی کارها به خاطر پیامدهای سوئی که برای سلامتی دارند باید پرهیز کرد.

در این بخش به 5 مورد از کارهایی که بلافاصله پس از خوردن غذا نباید صورت گیرد اشاره کرده ایم:

نوشیدن آب یخ

متخصصان تغذیه معتقدند نوشیدن آب یخ هنگام خوردن غذا و پس از آن، کارایی مراحل هضم و جذب غذا را تحت تاثیر قرار می دهند. مواد غذایی که در محیط سرد قرار گیرند به صورت توده درمی آیند و در نتیجه عمل هضم و جذب غذا خیلی ضعیف صورت می گیرد.

نوشیدن آب گرم پس از غذا بهترین روش است چرا که به فرآیند هضم و جذب غذا کمک می کند.

حمام رفتن

شاید بارها و بارها از بزرگترها شنیده باشید که بلافاصله بعد از خوردن غذا نباید حمام رفت. توجیه علمی این مسئله این است که حمام کردن باعث افزایش جریان خون درون دست ها و پاها و در نهایت سبب کاهش میزان خون موجود در شکم می شود. این امر به مرور زمان، دستگاه گوارش را ضعیف و ضعیف تر می کند.

سیگار کشیدن

سیگار کشیدن پس از صرف غذا، خطرات حاصله را تا 10 برابر افزایش می دهد. در نتیجه ابتلا به بیماری های مختلف ناشی از سیگار کشیدن چندین برابر افزایش می یابد.

خوابیدن

خوابیدن پس از غذا توصیه نمی شود چرا که با این کار در فرآیند هضم غذا وقفه ایجاد می شود و در نتیجه موجب ایجاد نفخ و التهاب در دستگاه گوارش می شود.

نوشیدن چای

چای دارای ماده ای به نام تانین است که اگر پس از صرف غذا دریافت شود می تواند توانایی معده را برای جذب آهن و پروتئین کاهش دهد. اگر این عمل در یک دوره طولانی صورت گیرد بدن دچار کمبود آهن و پروتئین خواهد شد.