



### ورزش پیش از غذا یا پس از غذا؟

مطالعات نشان می دهند که غذا خوردن پیش از ورزش، موجب می شود شما بهتر وزن کم کنید زیرا پس از غذا، بدن تا حدود 4 ساعت کالری بیشتری مصرف می کند.

سلامت نیوز: مطالعات نشان می دهند که غذا خوردن پیش از ورزش، موجب می شود شما بهتر وزن کم کنید زیرا پس از غذا، بدن تا حدود 4 ساعت کالری بیشتری مصرف می کند.

بنابراین چنانچه بعد از غذا، ورزش کنید بدن شما انرژی بیشتری می سوزاند. اما به یاد داشته باشید منظور از غذا یک وعده غذایی کوچک و سبک و منظور از ورزش یک فعالیت بدنی سبک و ملایم است.

دیواره معده یک بافت عضلانی است که با انقباض خود موجب مخلوط شدن غذا با آنزیم های گوارشی شده و به هضم غذا کمک می کند. این بافت عضلانی برای انجام عمل خود نیاز به خون و اکسیژن کافی دارد. غذای حجیم و سنگین و فعالیت بدنی شدید موجب می شوند که خون رسانی هم به عضلات دیواره معده و هم به عضلات اسکلتی بدن دچار اختلال گردد.

بنابراین اگر تصمیم دارید ورزش و فعالیت بدنی خود را به زمانی پس از صرف غذا موکول کنید، به یاد داشته باشید که کمتر و سبک تر غذا بخورید و همچنین فعالیت سنگین نداشته باشید.  
منبع: سیمرغ