

پنج کار ممنوعه بعد از غذا

وعده های غذایی برای تامین انرژی بدن بسیار لازم هستند همچنین خوردن هر خوراکی خاصی می تواند ویتامین، مواد معدنی خاصی را وارد بدن کند...



پنج کار ممنوعه بعد از غذا

وعده های غذایی برای تامین انرژی بدن بسیار لازم هستند همچنین خوردن هر خوراکی خاصی می تواند ویتامین، مواد معدنی خاصی را وارد بدن کند اما برای آنکه از همه این موارد استفاده کامل را ببرید باید نکاتی را در نظر داشته باشید برای مثال بعد از خوردن غذا نباید کارهای خاصی را انجام دهید که در ادامه در مورد آن بحث می کنیم:

** چای ننوشید

در اولین حرکت باید از نوشیدن چای یا مایعات گرم خودداری کنید. افرادی که پس از خوردن غذا سریعاً چای می نوشند آهن مواد خوراکی را جذب نمی کنند همچنین مشکلات دستگاه گوارش در این افراد بسیار دیده می شود. اسیدی که در چای وجود دارد همچنین می تواند پروتئین غذا را نیز از بین ببرد. حداقل بین خوردن غذا تا چای نیم ساعت زمان بگذارید.

** دوش نگیرید

برای آنکه هر غذایی را هضم کنید نیاز است تا گردش خون به سمت شکم شما در جریان باشد اما با رفتن به حمام دقیقاً این رفتار برعکس می شود چرا که خون به سمت دست و پای شما حرکت می کند. این مورد باعث دیر هضم شدن غذا و مواردی خطرناک برای سلامت شما خواهد شد. یک ساعت زمان مناسبی است که می توانید بین حمام و غذا فاصله بیندازید.

** نخوابید

خوردن و خوابیدن تنها باعث تنبل شدن شما نمی شود بلکه بیماری های مختلفی را نیز در بدن به وجود می آورد. به محض آنکه می خوابید مایعات معده به سمت بالا حرکت می کند و با ورود به گلوئی شما سوزش شدیدی به وجود می آورد. ترش کردن نیز یکی دیگر از نتایج خوابیدن پس از غذا است. شما با خوابیدن تنها فشار اضافی را به دیافراگم وارد می کنید.

** قدم زدن را فراموش کنید

همیشه توصیه شده است که برای داشتن بدنی سالم و هضم زودهنگام پیاده روی کنید اما دقیقاً پس از خوردن پیاده روی را فراموش کنید. پیاده روی پس از غذا باعث می شود تا اسید های معده به سمت بالا و گلو حرکت کنند که با ادامه دار شدن پیاده روی باعث عفونت هم می شود.

** میوه نخورید

میوه همیشه خوب و مفید است اما هیچگاه آن را پس از غذا میل نکنید چرا که دقیقاً عملی معکوس دارد. میوه باعث می شود تا زمان رسیدن غذا به معده و هضم آن افزایش پیدا کند. میوه همچنین باعث می شود تا شکر زیادی به بدن شما جذب شود که نتیجه ای جز چاقی و اضافه وزن به همراه نخواهد داشت.