

پس از صرف غذا پیاده‌روی کنید

یکی از عادات نامناسب غذایی، نوشیدن آب قبل، حین و بعد از صرف غذا است.

همشهری آنلاین: یکی از عادات نامناسب غذایی، نوشیدن آب قبل، حین و بعد از صرف غذا است.

پیمان عزیز محمدی، فوق تخصص غدد و متابولیسم، تصریح کرد: عادات غذایی نامناسب موجب شده که هضم غذا به درستی صورت نگیرد و در نتیجه اختلالات و بیماری‌های مختلفی در فرد به وجود آید.

وی با اشاره به اینکه داشتن تحرک و پیاده روی در همه مواقع یک عامل مهم برای سلامتی است، افزود: حرکت و تغذیه مناسب دو روی سکه هستند و اگر به درستی در ارتباط با هم صورت گیرند، خطر بسیاری از بیماری‌ها برطرف می‌شود.

عزیز محمدی، با بیان اینکه پیاده روی قبل از غذا خوردن موجب افزایش اشتها می‌شود، اظهار داشت: اگر پس از غذا خوردن هم پیاده روی آهسته صورت گیرد، عمل هضم غذا در معده راحت‌تر انجام می‌شود.

وی تاکید کرد: پیاده روی پس از صرف غذا علاوه بر کاهش احساس سنگینی و برطرف کردن مشکلات تنفسی، احتمال ابتلا به پوکی استخوان را به ویژه در بین زنان کاهش می‌دهد.

عزیز محمدی، گفت: نوشیدن آب بلافاصله پس از صرف غذا، موجب رقیق شدن شیره معده شده و از این طریق هضم غذا را با مشکل مواجه می‌کند.

منبع: باشگاه خبرنگاران