

آداب غذا خوردن در طب سنتی / دسر ۳ ساعت بعد از غذا خورده شود

متخصص طب سنتی گفت: نحوه نشستن سر سفره غذا یا میز غذاخوری مهم است. بهتر است موقع غذا خوردن سر و شانه کمی جلو گرفته شود، لقمه ها کوچک باشد و با غذا نوشیدنی خورده نشود.



متخصص طب سنتی گفت: نحوه نشستن سر سفره غذا یا میز غذاخوری مهم است. بهتر است موقع غذا خوردن سر و شانه کمی جلو گرفته شود، لقمه ها کوچک باشد و با غذا نوشیدنی خورده نشود.

علی حسینی در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس در مورد آداب صحیح غذا خوردن از دیدگاه طب سنتی گفت: بهتر است با شکم سیر غذا خورده نشود، بهترین زمان غذا خوردن، زمانی است که فرد احساس گرسنگی داشته باشد. همچنین غذا خوردن با آب و نوشیدنی درست نیست.

وی گفت: تا حد امکان از خوردن مایعات از نیم ساعت قبل از غذا و تا دو ساعت پس از غذا باید خودداری کرد.

حسینی افزود: افراد باید لقمه های خود را کوچک بگیرند و از برداشتن لقمه بزرگ خودداری کنند، چون لقمه بزرگ، فرآیند جویدن را کامل نخواهد کرد و در نتیجه باعث چاقی خواهد شد.

این متخصص طب سنتی افزود: بهتر است قبل از ناهار کمی سکنجبین، آب لیمو، یا انار ترش میل کرد چون این مواد در معده اثر بدی ایجاد نمی کند و برنامه روزانه هم طوری باید تنظیم شود که در ساعات مشخصی غذای اصلی و میان وعده ها مصرف شود.

وی ادامه داد: نحوه نشستن سر سفره غذا یا میز غذاخوری هم مهم است. نشستن ناصحیح علاوه بر ایجاد دردهای مزمن در ناحیه پشت و کمر، تشدید گودی کمر، افزایش قوز پشت، ایجاد خستگی و بالطبع کاهش لذت از غذا خوردن می تواند باعث بلع بی اختیار و زود هنگام لقمه غذا نیز شود بنابراین بهتر است موقع غذا خوردن سر و شانه را کمی جلو بگیرید.

حسینی گفت: بهتر است بعد از خوردن غذا، خوردن دسر، میوه و کیک 3 ساعت به تأخیر انداخته شود.