



## فواید استراحت کوتاه بعد از غذا

یک کارشناس ارشد تغذیه استراحت بعد از غذا را که به هضم غذا نیز کمک می‌کند، تشریح کرد.

همشهری آنلاین:

یک کارشناس ارشد تغذیه استراحت بعد از غذا را که به هضم غذا نیز کمک می‌کند، تشریح کرد.

به گزارش خبرنگار تسنیم، روی هم‌خوری و پُرخوری بدترین عادت است که افراد در حین غذا خوردن دارند. کم‌خوری برای کسانی که هاضمه ضعیفی دارند مناسب است. از دیدگاه طب سنتی بهتر است افراد 2 وعده غذا مصرف کنند که امروزه زیاد رعایت نمی‌شود.

امروزه سه وعده اصلی و میان وعده هم می‌خورند، فعالیت هم ندارند، در گذشته افراد زیاد کار می‌کردند و غذای کافی مصرف می‌کردند و بیماری‌های امروزه افراد در زندگی شهرنشینی را نداشتند.

هیچ وقت رژیم غذایی بر محور یکسری اقلام خاص نباشد

هیچ وقت رژیم غذایی بر محور یکسری اقلام خاص نباشد و تنوع غذایی را افراد رعایت کنند و حتماً اصلاح کننده‌های غذایی که در طب سنتی به مصلح معروف است را رعایت کنند مثلاً کنار غذای چرب یک غذای تند و تیز بخورند.

البته خوردن هم به قدر اعتدال انجام شود، سعی شود غذایی از جنس‌های مختلف در یک وعده غذایی خورده نشود چرا که اخلاطی به وجود می‌آید که مشکل‌زا هستند.

غذای گرم با غذای سرد خورده نشود

غذای گرم با غذای سرد خورده نشود یا غذای دیر هضم با زود هضم خورده نشود و به بیانی سهل الهضم یا غذای لطیف را با غذایی که هضم آن سخت است با هم مصرف نشود که در این صورت فرآیند هضم در معده دچار مشکل می‌شود زیرا حتی تقدم و تاخر خوردن غذا نیز مهم است.

بعد از غذا حتماً چند دقیقه استراحت صورت پذیرد

بعد غذا هم توصیه می‌شود که حتماً استراحت کنند و در طب نوین اینگونه آمده است که اگر بعد از غذا افراد فعالیت داشته باشند خون وارد عضلات می‌شود و در نتیجه توجه سیستم گردش خون به دستگاه گوارش کم می‌شود و غذا به درستی هضم نمی‌شود، بنابراین بهتر است که استراحت صورت پذیرد تا خون به سمت دستگاه گوارش و معده متمرکز شود تا فرآیند هضم بهتر صورت پذیرد.

صادقیان کارشناس ارشد تغذیه به خبرنگار تسنیم می‌گوید: طب سنتی همین مسئله را به نحو دیگری می‌گوید بطوریکه بهتر است بعد از غذا فعالیت صورت نپذیرد که حرارت در مرکز بدن که همان معده متمرکز شود چون عامل هضم در واقع همان حرارتی است که آنجا وجود دارد تا بتواند فرآیند هضم به خوبی صورت پذیرد.

بنابراین چه روهم خوری داشته باشیم چه نجویده غذا را بخوریم و چه پُرخوری کنیم، همه مشکل ساز است و موجب می‌شود، که فرد بعد از گذشت مدتی دچار بیماری‌هایی مانند چربی خون، درد مفاصل، سردرد، و ... شود.