

۶ عادت ناسالم بعد از وعده های غذایی اصلی را کنار بگذارید

بسیاری از رفتارهای غلط که بعد از صرف وعده های غذایی به صورت عادت در آمده اند، منجر به ناراحتی های گوارشی، سوء هاضمه، و حتی عدم جذب مواد مغذی خواهد شد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت از [steptohealth](#) اغلب افراد پس از غذا خوردن به نوشیدن چای، چرت بعد از ظهر، میوه خوردن و... عادت دارند و معتقدند این اعمال به هضم بهتر غذا کمک می کند.

در اینجا ۷ اشتباهی که بعد از غذا خوردن باید از آنها اجتناب کنید، معرفی شده است:

خوابیدن

رفتن به خواب بلافاصله بعد از غذا خوردن، خطرناک است و علاوه بر خطر اضافه وزن، منجر به افزایش سوزش سر دل و افزایش خطر مرگ ناشی از سکته مغزی می شود. حداقل تا دو ساعت بعد از صرف غذا، خوابیدن یا دراز کشیدن را فراموش کنید.

نوشیدن چای

بخصوص اگر از کم خونی رنج می برید، نوشیدن چای را بلافاصله بعد از غذا کنار بگذارید. نوشیدن چای باعث کاهش جذب آهن غذا می شود. اگر کمبود آهن دارید یا باردار هستید، حداقل یک ساعت بعد از مصرف غذا چای بنوشید.

میوه خوردن

خوردن یک تکه میوه پس از غذا، بهترین ایده نیست. میوه نیاز به آنزیم های مختلف برای هضم دارد و بهترین زمان برای مصرف آن زمانی است که معده شما به طور کامل پر نشده است. خوردن میوه بلافاصله بعد از غذا باعث می شود که هوا داخل معده جمع شده و نفخ شدید ایجاد شود، بنابراین حداقل یک ساعت قبل از غذا و دو ساعت بعد از غذا میوه بخورید.

ورزش

بلافاصله بعد از صرف غذا ورزش نکنید و حداقل دو ساعت آن را به تاخیر بیندازید. انجام تمرینات ورزشی با معده پر، باعث سکسکه و تهوع، صدمات و گرفتگی عضلات می شود. اگر نیاز به تحرک بعد از صرف غذا دارید، پیاده روی آرام می تواند بهترین گزینه برای بهبود هضم غذا باشد.

سیگار کشیدن

وتون و تنباکو مختل کننده هضم غذا بعد از وعده های غذایی هستند. تنباکو می تواند جذب ویتامین ها و مواد معدنی مهم را مسدود کند. ویتامین هایی مانند ویتامین ث و دی و کلسیم بعد از سیگار کشیدن دیگر جذب نخواهند شد.

جویدن آدامس

محبوبیت آدامس برای تمیز کردن دندان ها و ایجاد خنکی در دهان پس از صرف غذا در بین بیشتر مردم رایج است. این کار حجم زیادی هوا را وارد معده می کند که با ایجاد نفخ و گازهای گوارشی همراه خواهد بود.