

انجام این کارها بعد از غذا عواقب بدی دارد

انجام یک سری از کارها و یا خوردن و آشامیدن برخی از مواد بعد از غذا باعث اختلال در عملکرد گوارش شده و عواقب بدی را در پی دارد.

بعد از این که غذا میل می کنید شاید برخی از کارها را که در طول روز نتوانسته اید به دلایلی آن ها را انجام دهید به اشتباه بعد از شام قصد انجامشان را داشته باشید که در ادامه به برخی از آن ها به اضافه عوارض و خطراتشان اشاراتی می شود، برای آن که دچار مشکلات و عوارض خطرناک جسمی نشوید با مجله دلتا همراه باشید تا نبایدهای بعد از غذا را بشناسید.

نبایدهای بعد غذا

اشتباهاتی خطرناک که بعد از غذا انجام می دهید.

بعد از غذا چای نخورید

برخی به اشتباه باور دارند که با نوشیدن چای بعد از غذا از تشنگی شان کاسته می شود، اما نه تنها این مسئله اشتباه است بلکه اسید موجود در چای در معده ایجاد مشکل می کند.

بعد از غذا میوه نخورید

زمانی که شما غذا میل کرده اید باید به طور طبیعی یک ساعت تا ۷۰ دقیقه به هضم آن وقت بدهید که اگر بلافاصله بعد از خوردن غذا میوه مصرف شود نه این میوه ها به مقصد درست می رسند و نه غذا.

بعد از غذا سیگار نکشید

برای این مسئله تنها کافی است بدانید که کشیدن یک سیگار بعد از غذا برابر است با کشیدن ۱۰ سیگار در سایر اوقات روز. نتایج تحقیقات نشان داده دود سیگار می تواند محیط معده را اسیدی کند و این عامل روی عملکرد معده تاثیر منفی می گذارد و مانع هضم صحیح غذا می شود. از سوی دیگر، کشیدن سیگار بعد از غذا خوردن، به خصوص در افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر، درد و علائم شکمی را به دنبال خواهد داشت.

بعد از غذا روابط زناشویی نداشته باشید

بله درست خواندید همان طور که رابطه زناشویی با شکم خالی و در حال گرسنگی مضر است انجام آن بعد از غذا نیز خطرناک است. بیماران قلبی بیشتر باید در این مورد توجه کنند.

چراکه ارتباط زناشویی نوعی استرس برای سیستم قلبی عروقی به شمار می رود در حدی که در مواردی نادر مشاهده شده فرد هنگام این عمل دچار سکته قلبی شده است پس افراد مبتلا به ناراحتی قلبی بیشتر از سایر افراد به این نکته توجه کنند.

بعد از غذا نخوابید

بدون این که فعالیتی برای هضم غذا انجام دهید هرگز به خواب نروید چراکه این اشتباه زخم معده و تورم معده و گاهی سکنه قلبی را به بار می آورد. حداقل دو ساعت بعد از غذا خوردن نخوابید. بنابراین خوردن شام در آخر شب کار بسیار اشتباهی است و موجب رفלקس معده و مشکلات مری می شود.

بعد از غذا دوش نگیرید

حمام گرفتن بعد از غذا خون رسانی را به اجزای حرکتی مانند دست و پا بیشتر می کند و خون لازم برای انجام عمل هضم غذا به معده نمی رسد.

بعد از غذا آب یخ ننوشید

ناراحتی و مشکل جدی که با نوشیدن آب یخ بعد از خوردن غذا بروز می‌کند، دل‌درد یا انقباض عضلات روده است. افراد دچار سندرم روده تحریک‌پذیر، بیشتر دچار این مشکل می‌شوند؛ پس باید آب خیلی سرد ننوشید.

بعد از غذا شیر ننوشید

مصرف شیر در شب تاثیر مثبتی روی خواب خواهد داشت اما به شرطی که بین وعده غذایی شام و نوشیدن شیر فاصله‌ای حدود دو ساعت وجود داشته باشد.

بعد از غذا ورزش نکنید

یکی از نبایدهای بعد از غذا فعالیت سنگین است. این فعالیت کاملاً مفید گاهی می‌تواند کاملاً مضر باشد به خصوص بعد از خوردن غذا چنانچه باید گفت ورزش ممکن است به قلب افراد دچار بیماری‌های قلبی- عروقی، فشار وارد کند.