

بلایی که ایستاده غذا خوردن بر سرتان می‌آورد

نباید در زمان خوردن غذا راه بروید، زیرا می‌تواند برای شما مشکلاتی مانند سوء هاضمه، حالت تهوع و... ایجاد کند. در ادامه ۷ بلایی که راه رفتن موقع غذا خوردن سرتان می‌آورد، آمده است.

به گزارش سایت خبری پرسون، بسیاری از مردم عادت دارند زمانی که راه می‌روند، غذا بخورند. این عادت برای سلامت بدن بسیار نامناسب است. نشستن و خوردن غذا نه تنها باعث می‌شود از خوردن وعده غذایی بیشتر لذت ببرید، بلکه فواید بی شماری هم برای سلامت دارد. غذا خوردن در زمان راه رفتن مشکلاتی برای بدن به وجود می‌آورد از جمله:

۱- ریفلاکس معده

زمانی که لقمه غذا را می‌جوید و عمل بلع را انجام می‌دهید مواد غذایی از طریق مری برای طی فرایند هضم غذا، وارد معده می‌شود. با این حال، اگر به طور مداوم هنگام غذا خوردن حرکت کنید این موضوع می‌تواند باعث اختلال در فرایند هضم غذا و بازگشت محتویات اسیدی معده به مری، سوزش سر معده، ریفلاکس معده و حالت تهوع شود.

۲- سوء هاضمه

سوء هاضمه یکی از رایج‌ترین مسائلی است که در زمان راه رفتن و غذا خوردن رخ می‌دهد. این موضوع به دلیل آن است که محتویات غذایی بدون آن‌که درست هضم شود، وارد روده می‌شود.

۳- اتساع شکم

تورم در ناحیه شکم را اتساع شکم می‌گویند که ناشی از نفخ است و می‌تواند با حالت تهوع، استفراغ و یبوست خود را نشان دهد. همچنین این افراد از ناخوشی و درد شکم گلایه دارند. به همین دلیل، برای جلوگیری از بروز اتساع شکم بهتر است زمانی که راه می‌روید، غذا نخورید.

۴- افزایش فعالیت مثانه

زمانی که راه می‌روید و غذا می‌خورید، فعالیت مثانه بیشتر می‌شود.

۵- بروز حالت تهوع

در صورتی که معده زمان کافی برای استراحت و هضم غذا در اختیار نداشته باشد، این موضوع می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی مانند حالت تهوع شود.

۶- تشکیل گاز معده

اتساع شکم و سوء هاضمه هر دو باعث تشدید تولید گاز در دستگاه گوارش می‌شود. در موارد شدید درد سینه و سگته‌های خفیف ممکن است در فرد رخ دهد.

۷- زیاده روی در غذا خوردن

از جنبه روانی زمانی که فرد همزمان اقدام به فعالیت و خوردن غذا می‌کند، بیشتر از حالت عادی غذا می‌خورد.