

باسمه تعالی

بعد از خوردن غذا مرتکب این ۷ اشتباه نشوید

دیپارخانه شورای مرکزی ورزش وزارت نیرو



آب ننوشید:

بلافاصله بعد از صرف غذا
آب خوردن سبب رقیق شدن
شیره معده می شود بنابراین
بهتر است نیم ساعت قبل و
بعد از غذا آب ننوشید.



سیگار نکشید:

به طور کلی سیگار نکشید. اما
سیگار کشیدن بعد از غذا گناه
نابخشودنی به حساب
می آید. سیگار محیط معده را
اسیدی می کند افراد سیگاری
نیم ساعت بعد از غذا سیگار
بکشند.



میوه نخورید:

از عادات بد ما میوه خوردن بعد
از صرف غذاست. بهتر است نیم
ساعت قبل و بعد از غذا میوه
نخورید چون سبب نفخ معده
می شود البته میوه پخته اشکالی
ندارد.



حمام نکنید:

حداقل نیم ساعت فاصله قرار
دهید به ویژه حمام داغ توصیه
نمی‌شود زیرا در جریان خون
در اطراف معده اختلال ایجاد
می‌کند و بر هضم غذا اثر منفی
می‌گذارد.



راه نروید:

حداقل نیم یا یک ساعت بعد از
صرف غذا پیاده روی طولانی
نکنید تا هضم غذا بهتر صورت
گیرد.



نخوابید:

در مورد خوابیدن تأکید می‌شود

که حداقل ۲ ساعت بعد از

خوردن غذا انجام نشود بنابراین

شام خوردن در آخر شب کار

بسیار اشتباهی است.



چای ننوشید:

در میهمانی‌ها هنوز غذا تمام نشده چای
جلوی میهمان می‌گذاریم چای می‌تواند
محیط معده را اسیدی کند و تأثیر منفی بر
مواد معدنی معده بگذارد بعد از غذا مایعات
باید با نیم ساعت تا یک ساعت فاصله
مصرف شود.