تجنب هذه العادات السيئة بعد الأكل مباشرة

كثيرة هي العادات التي نقوم بها مباشرة بعد تناول الطعام ولا نعرف انها تضر بنا وتسبب مشاكل صحية لم تكن في الحسبان.

وفي ما يلي، مجموعة من العادات السيئة التي يجب الإبتعاد عن القيام بها بعد تناول الطعام:

1- التدخين

يعتبر التدخين من أسوأ الأمور التي يمكن ان يقوم بها الشخص بعد تناول الطعام لانها تؤثر على الجهاز الهضمي. ووفقا للأبحاث تبين ان تدخين سيخارة واحدة بعد الاكل يوازي 10 سجائر على معدة خاوية.

2- النوم

يعتقد الكثير من الأشخاص ان اخذ قيلولة بعد الاكل امر جيد الا انه من العادات الخاطئة، لان هضم الطعام يحتاج الى وقت كي يتم، وهناك العديد من الأطعمة الغنية بالجلوكوز تعمل على ارتفاع ضغط الدم ما يمكن ان يسبب نوبات في القلب بشكل مفاجئ.

3- تناول الفاكهة

تناول الفاكهة بعد الطعام مباشرة بمثابة جرعة من السم، لانها تعمل على تدمير الأنزيمات الضرورية لعملية الهضم. هذه الفاكهة تتخمر في المعدة وتتحول الى نوع من السوائل التي تعطل منعملية الهضم ويسبب شعورا بالإنتفاخ.

4- الاستحمام

يسبب اخذ حمام بعد الأكل مباشرة بإرتفاع درجة حرارة الجسم ما يزيد من كمية تدفق الدم من اجل التخفيف من درجة الحرارة. فالدم الذي تحتاجه المعدة للهضم يذهب كله نحو البشرة ما يسبب عسر هضم.

5- شرب الشاي بعد الأكل

يحذر الأطباء من شرب الشاي بعد الأكل، لأنه يسبب ارتفاعا ملحوظا بنسبة التعرض الشخص لعوارض صحية مفاجئة كالإصابة بأزمة قلبية

حادة. والسبب يعود الى قدرة الشاي على امتصاص الحديد من الجسم، والبروتينات الموجودة في وجبة الطعام.

إذا، على كل شخص بعد قراءة هذا المقال ان يبتعد كليا عن ممارسة هذه الأفعال بعد تناول وجبات الطعام الاساسية حتى لا يصاب بمشاكل صحية تتفاقم مع الوق ويمكن ان تؤدي الى الموت المفاجئ!