

تجنب القيام بهذه العادات الستة الخاطئة بعد الأكل

تكثر العادات التي يقوم بها معظم الأشخاص مباشرةً بعد تناول الطعام. وأغلب هذه العادات هي سيئة وضارة وغير مفيدة مثل شر بالشاي أو القهوة، المشي، تناول الفواكه أو الحلويات أو النوم.

تؤدي هذه العادات الخاطئة الى تأخير عملية الهضم وإحداث إضطرابات بوظائف الجسم وعملية سير الجسم طبيعيًا بعد الطعام.

تجنب القيام بالعادات الستة التالية:

تناول الفاكهة

يؤدي تناول الفاكهة بعد تناول الطعام مباشرة الى عدم إستفادة الجسم من السكريات الموجودة بالفاكهة والى انتفاخ البطن وعدم استفادة الجسم. لذا، ينصح تناول الفاكهة على الأقل بعد ساعتين من تناول الطعام أو قبل ذلك بساعة.

تناول الشاي أو القهوة

تعد هذه العادة الشائعة ضارة جدًا. يحتوي الشاي على نسبة عالية من الأحماض، التي تفتت البروتين الموجود في الطعام، ما يسبب بعدم امتصاص الجسم للبروتينات.

يفضل شرب الشاي أو القهوة بعد تناول الطعام بساعتين.

الاستحمام

يسبب الاستحمام بتدفق كميات كبيرة من الدم في الرجلين واليدين، في الوقت الذي يحتاج به الجسم الى الدم لتنشيط عملية الهضم.

المشي

أثبتت الدراسات الطبية الحديثة ان المشي بعد تناول الطعام مباشرةً يسبب بالحد من عملية الهضم. ينصح بالمشي بعد ساعة أو ساعتين على الأقل.

النوم

يؤدي النوم بعد الأكل الى خمول الجهاز الهضمي، يسبب بتقلصات المعدة، يؤدي الى ظهور الكرش ويسبب بزيادة الوزن، لأن السوائل تتجمع في تجويف البطن.

التدخين

تدخين سيجارة واحدة بعد تناول الطعام يعادل تدخين عشر سجائر. لأن الجسم يمتص الدخان بطريقة أسرع ويزيد من خطورة الإصابة بالسرطان.