

ماذا يحدث عندما تأخذ قيلولة بعد تناول الطعام مباشرة

يميل الناس إلى الشعور بالنعاس بعد الأكل مباشرة ولا يريدون شيئاً أكثر من أخذ قيلولة. ولكن ، كما اتضح ، هذا بالضبط ما يجب عليك تجنبه. يمكن أن يؤدي النوم أو مجرد الاستلقاء بعد تناول الطعام إلى بعض العواقب غير المرغوبة حقاً. قد تتعرف حتى على بعض الأعراض ولكنك لم تدرك أبدًا أن غفوتك بعد الوجبة هي التي تسببت في حدوثها. تعلمنا ما الذي تفعله القيلولة بعد الغداء أو العشاء في الواقع لجسمك وننقل هذه المعرفة إليك بكل سرور. في ميزة المكافأة ، ستتعلم أيضاً مقدار الوقت المثالي للانتظار قبل أن تصل إلى التبن.



1. قد تصاب بالحموضة المعوية

عادة ، يتم احتواء الحمض الناتج عند هضم الطعام في المعدة. تساعد الجاذبية هنا بشكل كبير ، حيث إنها تجبر تدفق السوائل إلى أسفل. عند الاستلقاء ، يتحرك الحمض عبر المعدة وقد يتلامس مع الأجزاء الحساسة من الجهاز الهضمي. هذا يمكن أن يؤدي إلى حرقة ، شعور مؤلم حارق في صدرك أو حلقك.



2. تأثير جودة النوم

إذا تناولت وجبة كبيرة قبل القيلولة مباشرة ، فستستمر عملية الهضم الكاملة أثناء نومك. يمكن أن يكون سبب قلة النوم مختلفاً للجميع. قد يكون عقلك أكثر نشاطاً خلال مرحلة التمثيل الغذائي ، مما يجعلك تنام بعمق أقل. قد يكون سبب آخر أنك مستيقظاً بسبب أعراض حرقة المعدة. يعتمد ذلك أيضاً على نوع الطعام الذي تناولته والكمية التي تناولتها منه.



3. تصبح الأحلام الحية أو الكوابيس أكثر شيوعاً

ثم هناك تلك الأحلام السيئة. وكما ذكرنا من قبل ، فإن عملية التمثيل الغذائي لديك تجعل عقلك أكثر نشاطاً. تدخل ما يسمى بنوم حركة العين السريعة (REM) ، وهو الوقت الذي تحدث فيه معظم الأحلام.

لذا ، إذا لاحظت أن لديك أحلامًا واضحة أو ربما مخيفة ، فحاول أن تتخلى عن تناول الطعام في وقت قريب جدًا من وقت القيلولة.



4. سوف تستيقظ مع الرغبة في التبول في كثير من الأحيان

يعاني بعض الأشخاص من زيادة الحاجة إلى التبول ليلاً ، وهو ما يُعرف باسم التبول الليلي . يمكن أن يكون هذا مرتبطاً بكمية الكافيين في الطعام الذي تتناوله. هذا يعني أن طعامك يمكن أن يكون مدر للبول ، أو بعبارة أخرى ، يجعلك تضطر إلى التبول أكثر. يمكن بالطبع العثور عليها في القهوة . ولكن ما لا يعرفه الكثير من الناس هو أنه موجود أيضاً في الشاي وأي حلويات مخبوزة تحتوي على الشوكولاتة وبعض الأدوية.



5. يمكنك حتى زيادة الوزن

عندما تضرب سريرك بعد الأكل مباشرة ، لا تمنح الجسم الوقت الكافي لحرق السعرات الحرارية من وجبتك. لذا ، على الرغم من أنك قد تشعر بالنعاس الشديد بعد تناول وجبة كبيرة ، فإن كل ما تريد القيام به هو التحطم على الأريكة لقيلولة صغيرة ، فمن الأفضل أن تحاول البقاء مستيقظاً إذا كنت لا تريد أي أرتال غير مرغوب فيها (وغير ضرورية) سراً . زحف في.

كم من الوقت يجب أن تنتظر حتى تنام بعد الأكل

لمنع حدوث أي مشاكل مثل حرقة المعدة أو الليالي التي لا تنام ، يجب أن تنتقل جميع محتويات معدتك إلى الأمعاء الدقيقة قبل أن تأخذ قيلولة أو تنام ليلاً . يقول خبراء التغذية أن هذا يحدث في حوالي 3 ساعات . إنها مجرد إرشادات ، لكنها بالتأكيد واحدة يجب وضعها في الاعتبار. هل سبق لك أن عانيت من آثار القيلولة بعد الوجبة؟ ماذا تفعل عادة بعد الأكل؟ هل تحب الراحة أم تفضل ممارسة النشاط البدني؟