

Плохие привычки: чего нельзя делать сразу после еды



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/plohie-privychki-chego-nelzya-delat-srazu-posle-edy/>

Пищеварительная система штука сложная, а относиться к ней нужно внимательно и серьезно. Одни из нас тысячу раз слышали, что есть нужно не торопясь и после еды обязательно на некоторое время отказаться от бурной активности. А другие, наоборот, привыкли, наспех съев свой ланч, сразу же отправляться по делам. Как правильно поступить и с какими делами после еды лучше повременить читайте в новом обзоре.

Чаепитие

Те, кто любит завершать обед или ужин чаепитием, должны помнить о том, что точно так же, как не рекомендуется пить непосредственно во время приема пищи, следует отказаться от привычки запивать еду сразу после трапезы.

Дело в том, что любая жидкость, выпиваемая вместе с пищей, снижает эффективность желудочной секреции, понижает кислотность, мешает нормальному пищеварению и

вызывает чувство переполненности желудка. А чашка чая после еды еще и активно препятствует усвоению железа.

Лучшее время для питья 20–30 минут перед едой. Вы подготовите желудок к приему пищи и запустите обмен веществ. Лучше отдать предпочтение стакану воды с лимоном, но чашечка кофе или чая в этом случае тоже не навредит. А тем, кто не может представить свою жизнь без послеобеденного чаепития, рекомендуется подождать после еды часик-другой.

Сон

Если вы ляжете вздремнуть сразу после еды, высока вероятность, что проснетесь вы с изжогой и чувством дискомфорта в желудке. В лежащем положении пищеварительные соки попадают из желудка в пищевод и вызывают эти неприятные ощущения.

Решить проблему просто: ложитесь спать не раньше, чем через 2 часа после приема пищи. И всегда помните о том, что вечерний прием пищи должен быть самым легким – так на следующий день вы будете просыпаться с хорошим настроением и отличным самочувствием.

Тренировка

Здесь все просто: во-первых, вы сами вряд ли решитесь заниматься физической активностью на полный желудок, а во-вторых, даже спортсмены-любители прекрасно знают, что последний прием пищи перед тренировкой должен быть не слишком отягощающим и не вызывать впоследствии тошноту, икоту и другие капризы пищеварительной системы.

Если вам предстоит серьезная тренировка, длительная пробежка или изнурительная физическая активность, «заряжайтесь» не позже, чем за 2 часа до занятий. Отдавайте приоритет полезным медленным углеводам или белковой пище.

Курение

Мы не будем пускаться в пространные объяснения, почему стоит отказаться от курения раз и навсегда. Плохие новости для курильщиков: эта пагубная привычка мешает усваиваться даже самой полезной пище, если вы курите сразу после еды. Никотин вредит мышцам кишечника и нарушает процесс пищеварения.

Если вы пока не в силах отказаться от сигарет (но мы верим, что у вас обязательно это скоро получится), помните, что курение после обеда навредит вам вдвойне, и в этом случае нужно постараться не курить хотя бы полчаса.

Горячая ванна

Любителям понежиться в горячей пенной ванне сразу после еды придется отказаться от такой привычки в пользу здорового пищеварения.

Принимая ванну, мы увеличиваем температуру нашего тела, а организм, в свою очередь, увеличивает кровоток поверхностей всего тела, уменьшая его в районе желудка. Таким образом, вы просто мешаете себе переваривать пищу.

Фруктовая тарелка

Обычно фруктами перекусывают перед обедом, но если вы любите съесть яблоко или банан сразу после приема пищи, то должны знать, что так вы препятствуете нормальному перевариванию пищи.

Фруктовые кислоты непременно спровоцируют процессы брожения в вашем желудке, пища будет перевариваться дольше, а вы испытывать дискомфорт. Прежде чем съесть любимый фрукт, повремените несколько часов после основного приема пищи.

Прогулки

Многие из нас считают, что неспешная прогулка сразу после еды полезна для пищеварения и лучшего усвоения пищи, но здесь все обстоит несколько иначе.

Если хоть раз во время такой прогулки вы испытывали чувство несварения или кислотный рефлюкс (отток желудочной кислоты в горло), вы должны понимать, что причиной этих недомоганий стало поспешное решение пойти прогуляться, едва закончив трапезу.

Отправляйтесь сжигать калории не раньше, чем через полчаса после еды: только так прогулка пойдет вам и вашему желудку на пользу и принесет настоящее удовольствие.