

Coraz więcej ludzi poważnie traktuje swoje zdrowie i wygląd. To bardzo dobrze. Dlatego też staramy się prowadzić zdrowy tryb życia i zmieniamy swoje złe nawyki żywieniowe.

Niestety większość z nas nadal stosuje utarte złe nawyki „po posiłkowe” najprawdopodobniej nie zdając sobie sprawy z ich szkodliwego wpływu na nasz organizm.

Poniżej przedstawiamy kilka ważnych wskazówek mówiących o tym, czego nie powinno się robić tuż po zjedzeniu posiłku:

Nie pijmy od razu po posiłku

Lepiej zróbmy to co najmniej kilkadziesiąt minut przed, dzięki temu zjemy mniej. Jeśli napijemy się wody czy innego napoju po obiedzie, rozcieńczymy kwasy żołądkowe, a to w efekcie utrudni trawienie. Odpowiednie stężenie kwasów jest niezbędne nie tylko do trawienia, ale także wchłaniania składników mineralnych i witamin z pożywienia, toteż jeśli często popijamy posiłek mogą pojawić się u nas niedobory niektórych minerałów, np. żelaza czy też wapnia.

Nie ucinajmy sobie „poobiedniej drzemki”

Niektórzy naukowcy ostrzegają, że poobiednia drzemka zwiększa ryzyko wystąpienia cukrzycy. Nawet, jeśli nie jest to prawda warto pamiętać o tym, że pozycja horyzontalna, jaką przyjmujemy podczas snu, nie sprzyja trawieniu. Poobiednia drzemka wzmacnia również problemy z bezsennością, a przecież nie raz największa ochota na jedzenie nachodzi nas późnym wieczorem, gdy nie możemy zasnąć.

Nie decydujemy się na spacer zaraz po posiłku

Każda aktywność fizyczna jest wskazana, wszystko ma jednak swój czas. Pierwsze pół godziny to czas, w którym trawione są ważne dla naszego organizmu składniki odżywcze, warto więc w tym okresie ograniczyć aktywność. Potem można już rzucać się w wir wszelkich ćwiczeń.

Nie pływajmy tuż po posiłku

Po jedzeniu spora część krwi wędruje do układu pokarmowego, a wiadomo, że pływanie jak i każdy inny wysiłek będzie powodował większe zapotrzebowanie na krew mięśni i wymuszał większą perfuzję przez mięśnie, toteż lepiej nie pływać tuż po jedzeniu.

Nie dla kawy i herbaty

Nie, nie oznacza to, że w ogóle powinniśmy zrezygnować z rytuału picia poobiedniej kawy lub herbaty, a jedynie trochę przesunąć go w czasie. Z filiżanką kawy możemy zasiąść jakąś godzinę po posiłku (okazuje się bowiem, że picie kawy lub herbaty tuż po posiłku, może zakłócać wchłanianie żelaza. Dzieje się tak dlatego, że związki z tych używek tworzą więź z żelazem, skutecznie ograniczając zdolność organizmu do wchłaniania tego ważnego minerału). Niemniej jednak herbata, np. zielona na pewno korzystnie wpływa układ trawienny, więc sięgajmy po nią, ale w odpowiednim momencie.

Sięgajmy po owoce najwcześniej godzinę po posiłku – nie wcześniej

Niektóre owoce, szczególnie cytrusowe, zawierają naturalne kwasy, które w połączeniu z kwasami i złożonymi związkami obecnymi w potrawach, które zjedliśmy mogą prowadzić do zaburzeń żołądkowych i problemów z trawieniem. Ponadto owoce to grupa produktów lekkostrawnych (znaczy to, że jako pierwsze rozkładają się w żołądku). Jeżeli jednak ten, po obfitym obiedzie, wypełniony jest po brzegi, owoce zamiast ulec rozkładowi, zaczną fermentować. Powinniśmy zatem sięgnąć po nie dopiero godzinę lub dwie po posiłku. W ten sposób unikniemy skoku poziomu cukru we krwi.

Z cyklu: "W zdrowym ciele zdrowy duch" - Czego nie powinniśmy robić tuż po posiłku

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: czwartek, 23, maj 2013 00:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 1898

Źródło: schudnijnowiosne.blogspot.com oraz kuchnia.wp.pl