

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: 1896

---

*Źródło: [schudnijnawiosne.blogspot.com](http://schudnijnawiosne.blogspot.com) oraz [kuchnia.wp.pl](http://kuchnia.wp.pl)*