3 عادات يمكنها أن تدمّر صحتنا يجب التخلي عنها!

ويحذر كاتب الموضوع، من أن النوم بعد تناول وجبة غداء دسمة، هي عادة سيئة.

لأن وضعية الاستلقاء والنوم يعطلان عملية هضم الطعام، وتصبح حركته صعبة في الجهاز الهضمي. علاوة على هذا، النوم بعد الغداء يمكن أن يؤدي إلى الإمساك وانتفاخ البطن بسبب الغازات.

وينصح الكاتب، بالتخلي عن تناول الشاي بعد تناول الطعام. لأن جميع أنواع الشاي تمنع امتصاص بعض العناصر الغذائية والمعادن، حيث يسبب لدى الأشخاص الذين لديهم استعداد للإصابة بفقر الدم، انخفاض معدل امتصاص الحديد بنسبة 87%. كما أن معدل pH لمشروب الشاي منخفض، ما يؤثر سلبا في عملية هضم البروتينات والدهون. بحسب الكاتب.

ويضيف الكاتب، بعد تناول الطعام، يجب الامتناع عن ممارسة التمارين الرياضية. لأن النشاط البدني المكثف، لا يسمح لأعضاء الجسم بالعمل بصورة طبيعية، ما قد يسبب عسر الهضم وآلام في المعدة ولاحقا، اضطراب عمل الجهاز الهضمي.

المصدر: نوفوستي