

عادات ضارة بعد تناول الطعام.. تجنبوها



هناك العديد من العادات التي يتم اتباعها يوميا بعد تناول الأطعمة. بعض هذه العادات غير صحي وقد يسبب مشاكل في صحة الجسم. الانتفاخ والشعور بالانزعاج في المعدة وآلام في الرأس ونقص في كمية الفيتامينات والمعادن بالجسم والخمول.. هي أبرز المشاكل الصحية التي تحصل جراء اتباع العادات الضارة بعد تناول الطعام.

حضرنا ملفاً بأبرز العادات الضارة والخاطئة التي يتم اتباعها بعد تناول الطعام بشكل كبير في عالمنا العربي لكي يتم تجنبها، وبالتالي الحفاظ على صحة الجسم بشكل أفضل. فيا ترى ما هذه العادات الخاطئة والمضرة؟

تناول الفواكه مباشرة بعد تناول الطعام:

الفواكه من الأطعمة الصحية التي يجب تناول 3 حصص منها يوميا. تحتوي الفواكه على كمية عالية من الفيتامينات والمعادن والمواد المضادة للأكسدة. تحمي من عدد كبير من الأمراض ومن ضمنها أمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم. كما أن تناولها يسهم في الشعور بالشبع، وذلك لأنها مليئة بالألياف الغذائية التي تزيد من الشعور بامتلاء في المعدة. تعتبر الفواكه على أنواعها، أي الطازجة أو المجففة، بدلاً مثالياً وصحياً للحلويات، إذ إنها توفر كمية عالية من الألياف الغذائية للجسم وعدداً كبيراً من المغذيات الصحية، إلا أنه لا يجب تناول الفواكه بعد الطعام مباشرة، فهو من العادات الخاطئة التي لا ننصحك باتباعها نهائياً.

أو لا تناول الفواكه مباشرة بعد تناول الطعام يسبب انتفاخ البطن ومشكلة في الهضم، حيث لا يتمكن الجهاز الهضمي للجسم من هضم الأطعمة بشكل جيد، ما يسبب تليكاً معوياً حاداً. كما أن الدراسات العلمية تشير إلى أن تناول الفواكه بعد الطعام مباشرة يسبب عفونة في المعدة، وذلك بسبب عدم قدرة الجسم على هضمها بشكل جيد. لذا ننصحك بالانتظار من ساعتين إلى ثلاث بعد تناول الطعام من أجل تناول الفواكه، وذلك لإعطاء الوقت الكافي للجسم لهضم الأطعمة بشكل صحيح.

تناول الشاي بعد الطعام:

من العادات الغذائية الشائعة في عالمنا العربي هي شرب كوب من الشاي أو من القهوة مباشرة بعد تناول طعام الغداء، وذلك اعتقاداً أن الشاي يساعد على هضم الطعام بشكل أفضل. ولكن هذه العادة هي خاطئة جداً، ويجب التوقف عن ممارستها في أسرع وقت ممكن. تناول الشاي والقهوة مباشرة بعد الانتهاء من تناول الطعام يسبب عسر الهضم، وأيضاً يقلل من امتصاص الحديد الذي يتم الحصول عليه من الأطعمة، وذلك بسبب احتواء الشاي والقهوة على مادة الكافيين التي تخفف من امتصاص الحديد.

في حال الرغبة بتناول القهوة والشاي ننصحك بالانتظار لمدة ساعتين بعد تناول الطعام وذلك لإعطاء الوقت للجهاز الهضمي لهضم الطعام وامتصاص الحديد.

الاستحمام بعد تناول الطعام:

بعد الانتهاء من تناول الطعام لا يجب الذهاب إلى الاستحمام فوراً. عند الحصول على مختلف أنواع الأطعمة يتدفق الدم نحو الجهاز الهضمي لكي يتم هضم الطعام بشكل صحيح ولكن في حال الذهاب للاستحمام مباشرة بعد تناول الطعام يذهب الدم إلى اليدين والقدمين بدل من الذهاب إلى الجهاز الهضمي ما يلحق الضرر بالجهاز الهضمي ويمنع من هضم الطعام بشكل صحيح. لذا يجب الانتظار قرابة الساعتين في حال كنت ترغب في الاستحمام قبل الطعام أفضل بكثير، حيث تكون المعدة خاوية من الأطعمة.

النوم بعد الطعام:

في الكثير من الأحيان يذهب عدد من الأشخاص إلى النوم بعد تناول طعام الغداء أو العشاء. هذه العادة سيئة للغاية، حيث إن النوم مباشرة بعد تناول الطعام يؤدي إلى تعطيل عملية الهضم. كما أنه يمنع الجسم من حرق السعرات الحرارية التي تم الحصول عليها من الطعام، وبالتالي يؤدي ذلك إلى تجمع الدهون في البطن وزيادة الوزن. بالإضافة إلى ذلك، النوم مباشرة بعد تناول الطعام يسبب زيادة الحموضة في المعدة خصوصاً لدى الأشخاص الذين يعانون من الحموضة، وهذا يزيد من الآلام التي يشعرون بها في المعدة بشكل كبير جداً.

لذا لا يجب النوم بعد الغداء مباشرة، وفي حال الرغبة في أخذ قيلولة يفضل الانتظار مدة ساعة إلى ساعتين قبل الحصول على هذه القيلولة. كما أنه يجب الحرص على أن تكون وجبة العشاء في ساعة مبكرة من الليل، حيث يجب أن تكون هناك ساعتان على الأقل بين العشاء والخلود إلى الفراش للنوم، وذلك لإعطاء الوقت الكافي للجسم لهضم الأطعمة.

ممارسة التمارين الرياضية:

"مارس الرياضة بعد الطعام لكي تهضم المأكولات بشكل أسرع". . "الرياضة بعد تناول الطعام تحافظ على وزنك وتحسن من صحتك". . وغيرهما الكثير من الأقاويل التي نسمعها حول أهمية ممارسة الرياضة بعد تناول الطعام مباشرة. ولكن للأسف اتباع هذه العادة قد يضر بالصحة في حال تم اللجوء إلى الرياضة مباشرة بعد تناول الطعام. أثبتت الأبحاث العلمية أن ممارسة الأنشطة البدنية، كالمشي وغيره، مباشرة بعد تناول الطعام تعوق من عملية الهضم وتجعلها أكثر صعوبة. الأنشطة البدنية المختلفة تحتاج إلى مجهود بدني وهذا المجهود لا يكون موجوداً في حال تناول الطعام، إذ إن الجسم يعمل في هذا الوقت على هضم الأطعمة. كما أن الشخص الذي يرغب في ممارسة الرياضة بعد الطعام مباشرة لن يتمكن من القيام بأداء جيد خلال الرياضة، وذلك بسبب قلة النشاط الذي يحصل بعد تناول الطعام.

يمكن ممارسة الرياضة بعد الوجبات الرئيسية بنحو الساعة والنصف ساعة أو حتى يمكن ممارستها مباشرة بعد تناول وجبة خفيفة كقطعة من التوست مع قطعة من الجبنة البيضاء أو حبة من الموز أو التفاح أو قطعة من توست الشوفان مع ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني.

تناول المشروبات الغازية:

من المعروف أن المشروبات الغازية تحمل عدداً من الأضرار للجسم. هذه الأنواع من المشروبات ترفع نسبة السكر في الدم وتزيد الوزن، حيث إن كوباً واحداً منها يحتوي على 6 ملاعق صغيرة من السكر. كما أن الإكثار من تناول هذه المشروبات يلحق الضرر بالأسنان، حيث إنّه يزيد من احتمالية الإصابة بالتسوس ويؤدي مينا الأسنان. ولكن تناول هذه المشروبات مع الطعام أو بعده يحمل المزيد من الأضرار للجسم. المشروبات الغازية تخفف درجة حرارة المعدة ما يسبب إعاقة عملية الهضم. كما أن بعض المشروبات الغازية تحتوي على كمية كبيرة من الكافيين الذي يقلل من امتصاص الحديد والكالسيوم وغيرهما من الفيتامينات والمعادن التي يتم الحصول عليها من الطعام.

لذا يفضل الامتناع نهائياً عن تناول هذه المشروبات لما تحمله من أضرار على صحة الجسم، ويفضل اللجوء إلى المياه المعدنية بدلاً منها، لأنّها صحية وتمنح الجسم ما يحتاج إليه من معادن. كما يمكن تناول عصير البرتقال أو أي نوع من العصائر الطازجة بدلاً من تناول المشروبات الغازية.

التدخين بعد الطعام:

من المتعارف عليه أن التدخين من العادات السيئة جداً بعد تناول الطعام، التدخين هو السبب الرئيسي للكثير من الأمراض التي تصيب الجسم. فهو يزيد من احتمالية الإصابة بالعديد من أنواع السرطان، خصوصاً سرطان الرئة، ويسبب أذية مختلف شرايين الجسم، ما يرفع خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وبأمراض القلب. لكن التدخين مباشرة بعد الطعام يحمل المزيد من المساوئ للجسم، حيث إن النيكوتين، أي المادة السامة الموجودة في السجائر وفي النرجيلة تمنع تدفق الدم إلى الجهاز الهضمي لإتمام عملية الهضم، ما يسبب الضرر للجهاز الهضمي. كما أن لدراسات العلمية أثبتت أن خطر التدخين يرتفع عشر مرات أكثر بعد الطعام. نصيحتنا لك هي الإقلاع عن التدخين نهائياً للمحافظة على صحتنا وإنقاذ حياتك. وإليك هنا بعض النصائح التي تساعدك على الإقلاع عن التدخين:

- امضغ العلكة الخالية من السكر عند الشعور بالرغبة في التدخين.
- اشرب كوباً من عصير البرتقال الطازجة، حيث إن الأبحاث العلمية أثبتت فعالية فيتامين "سي" الموجود في عصير البرتقال في التقليل من الرغبة لشرب السجائر وحتى النرجيلة.
- مارس الرياضة لمدة 30 دقيقة في اليوم لإخراج النيكوتين المتجمع في جسمك.
- تناول 3 وجبات رئيسية و3 وجبات خفيفة في اليوم، وذلك لكي تملئ يومك بالطعام وبالتالي تخفف من التفكير في التدخين. واحرص على اختيار أنواع صحية من الأطعمة كالخضار الطازجة واللحوم الخالية من الدهن والفواكه الطازجة أو المجففة وذلك لكي تتجنب زيادة الوزن.
- استخدم لصقات النيكوتين التي يمكنك شراؤها من الصيدليات في البداية والتي تساعد على تقليل رغبتك في شرب السجائر أو النرجيلة.

