

## Никогда не делайте этого после еды



Каждый современный человек, как правило, привыкает к определенному ритму жизни, распорядку дня, утреннему и вечернему ритуалу. С одной стороны, наработанный ритм – это хорошо, но с другой, важно знать, какое место в этой цепи действий занимает прием пищи. И зарубежной, и отечественной медициной давно доказано, что ряд действий, совершаемых сразу после еды, может нанести вред здоровью.

### Ошибки, которые мы допускаем после еды

Установлено 5 основных и наиболее опасных для здоровья ошибок, совершаемых после приема пищи, к ним относятся:

- 1. Принятие душа, ванны.**

Водные процедуры вызывают повышение температуры тела и перераспределение крови. В итоге к желудочно-кишечному тракту притекает меньше крови, процесс пищеварения нарушается.



## 2. Пить чай, кофе сразу после еды.

Эти напитки, смешиваясь с пищей, снижают усвоение железа, а это может привести к развитию анемии. Нужно подождать не менее часа, пока железо усвоится, и тогда только можно позволить себе любимый напиток. Особенно важно знать это беременным, детям, лицам пожилого возраста и страдающим хроническими заболеваниями.



### **3. Ложиться спать сразу после еды.**

Сон предназначен для отдыха всего организма, в том числе и пищеварительной, выделительной, эндокринной и сосудистой систем. Когда вы нагружаете его пищей, о каком отдыхе речь?

Возникают нарушения желудочно-кишечного тракта – изжога, отрыжка, чувство тяжести в животе. Увеличивается нагрузка на почки. Страдает также нервная система, повышается риск инсульта и инфаркта, потому что кровь приливает к пищеварительной системе, а в сосудах сердца и мозга возникает ее недостаток, развивается гипоксия.

Запомните правило: есть нужно за 3 часа до сна, и не ложитесь также после завтрака или обеда.



### **4. Заниматься спортом после еды.**

Если на полный желудок приступить к физической нагрузке, то происходит приток крови к мышцам тела, а к органам пищеварения ее поступает недостаточно. В результате нарушается процесс переваривания и усвоения пищи, могут развиваться воспалительные заболевания желудка, кишечника, дискинезия желчных путей.

После еды рекомендована только спокойная и неторопливая ходьба пешком, а к спорту и к физической работе можно приступить не ранее, чем через 1-1,5 часа после приема пищи.





## 5. Есть фрукты после еды

Многие считают, что фрукты хороши на десерт после завтрака, обеда или ужина, и глубоко заблуждаются. Желудок уже принялся за первичное переваривание съеденной пищи, а вновь поступившая порция фруктов как бы «стоит в очереди». Из-за наличия большого числа углеводов и клетчатки фрукты быстро начинают бродить, а это тормозит процесс пищеварения.

Возьмите за правило съедать фрукты только в 2-х случаях: за полчаса до еды или в качестве перекуса в интервалах между приемами пищи.



**Не ешьте фрукты сразу после еды**

*Не игнорируйте и соблюдайте эти простые правила, чтобы не навредить своему здоровью.*

