

Những thói quen nên tránh làm ngay sau bữa tối

Ngay sau bữa ăn tối, chúng ta không nên:

1. Ăn trái cây: Ăn trái cây ngay sau các bữa ăn có thể dẫn đến đầy hơi. Hơn nữa, vì đã có thực phẩm được tiêu hóa trong dạ dày, các loại trái cây sẽ mất thời gian lâu hơn để đến ruột. Điều này gây ra sự chậm trễ trong việc co bóp, nhào nặn thức ăn và làm rối loạn quá trình tiêu hóa.

2. Đi bộ thể dục: Đi bộ ngay sau khi ăn tối trên thực tế làm chậm quá trình tiêu hóa cũng như lưu lượng máu chảy về phía bàn tay, chân... Đi bộ thể dục ngay sau khi ăn tối khiến cơ thể không thể hấp thụ các chất dinh dưỡng một cách hiệu quả. Nhiều người cũng có thể bị đau bụng, chóng mặt do hoạt động này.

3. Uống nhiều nước: Uống nhiều nước là điều cần thiết cho một cơ thể khỏe mạnh. Tuy nhiên, uống quá nhiều nước ngay sau bữa ăn có thể làm gián đoạn quá trình tiêu hóa. Uống nhiều nước có thể ảnh hưởng đến quá trình tiết ra mật và axit cần thiết để tiêu hóa một cách hiệu quả.

4. Đánh răng: Bạn nên chờ ít nhất 30 phút trước khi đánh răng sau bữa ăn tối. Đánh răng ngay sau khi ăn tối sẽ làm mòn lớp men răng, rất có hại cho răng của bạn.

5. Uống trà: Những người thích uống trà sẽ thường uống một tách trà sau khi ăn. Tuy nhiên, uống trà ngay sau khi ăn tối không có lợi cho cơ thể. Các polyphenol có trong trà cản trở cơ thể hấp thụ chất sắt từ thực phẩm tiêu thụ. Ngoài ra, hàm lượng axit trong trà gây trở ngại cho quá trình tiêu hóa protein có trong thực phẩm.

6. Đi tắm: Bạn không nên tắm ngay lập tức sau bữa ăn tối bởi khi tắm, lưu lượng máu sẽ chảy trực tiếp về chân tay... Điều này làm giảm lượng máu xung quanh khu vực dạ dày và làm suy yếu hệ thống tiêu hóa.

7. Hút thuốc: Những người nghiện hút thuốc thường hút sau bữa ăn tối. Điều này tương đương với hút 10 điếu thuốc lá trong ngày. Sự gia tăng lưu lượng máu trong hệ thống tiêu hóa dẫn đến các thành phần có hại từ thuốc lá được hấp thụ với tốc độ nhanh chóng.

8. Lái xe: Bởi tiêu hóa thức ăn đòi hỏi rất nhiều lưu lượng máu đến dạ dày, lái xe làm giảm lưu lượng máu trong não và có thể gây ra mất tập trung. Bạn cũng có thể cảm thấy buồn ngủ sau khi ăn no. Vì vậy, bạn nên đợi một giờ sau khi ăn rồi mới lái xe.

9. Tập thể dục: Nhiều người không có đủ thời gian để tập thể dục trong ngày nên muốn tập thể dục ngay sau bữa ăn tối. Tập thể dục ngay sau bữa ăn tối sẽ làm chuyển hướng lưu thông máu từ dạ dày sang những bộ phận khác và làm suy yếu sự trao đổi chất của cơ thể.

10. Đi ngủ: Ngủ ngay lập tức sau khi ăn tối có thể dẫn đến một số vấn đề tiêu hóa. Bạn cũng có thể tăng cân. Vì vậy, điều tốt nhất là thư giãn trong một giờ hoặc lâu hơn để thức ăn được tiêu hóa một cách hiệu quả.