

## روش صحیح غذا خوردن

حتما تا حالا برای شما هم پیش آمده که مابین غذا آب خورده باشید! بعضی ها روش صحیح غذا خوردن را نمی دانند بعضی ها هم با این که می دانند عمل نمی کنند در این مطلب چند نکته در مورد آداب غذا خوردن برای شما می گوئیم.

\* بعضی ها بر این عقیده هستند که بستن کمربند در حین غذا خوردن مناسب است چرا که از پر خوری جلوگیری می کند ولی این را هم بدانید که بستن کمربند عمل گردش خون را با مشکل مواجه می کند.

\* نوشیدن آب معمولا ۱ تا ۲ ساعت قبل یا بعد از غذا توصیه می شود. نوشیدن آب در بین غذا باعث اختلال در هضم غذا می شود. اگر می خواهید کم غذا بخورید و لاغر شوید سالاد را قبل از غذا میل کنید چون که معده پر می شود و کمتر جا برای غذا دارد. در غیر این صورت خوردن سالاد در حین غذا خوردن یا بعد از آن ایرادی ندارد البته اگر برای بعد از غذا میل کنید ممکن است دیگر جایی برای آن وجود نداشته باشد.

\* خوردن میوه را بهتر است به ۱ ساعت بعد از غذا موکول کنید. بعد از غذا معده سنگین است و خوردن میوه به سنگین تر شدن آن کمک می کند.

\* نوشیدن چای به علت این که از جذب آهن جلوگیری می کند تا ساعتی بعد از صرف غذا توصیه نمی شود به خصوص در خانم ها و کودکان.

\* اگر می خواهید اشتهای تان برای صرف غذا باز شود و حساسی غذا بخورید بهتر است قبل از غذا چند دقیقه حرکت کنید و راه بروید، چون این کار به بیشتر خوردن شما کمک می کند. ولی چند دقیقه راه رفتن بعد از غذا به هضم غذا کمک می کند و دیگر شما احساس سنگینی نمی کنید.

\* استراحت بعد از صرف غذا به معده کمک می کند ولی لازم نیست این استراحت حتما خوابیدن باشد؛ چرا که خوابیدن بلافاصله بعد از صرف غذا باعث رفلاکس معده می شود و شما بسیار اذیت می شوید. بعد از صرف غذا چند دقیقه بشینید یا راه بروید و بعد از آن که کمی معده تان آرام شد بخوابید.