

5 ĐIỀU BẠN KHÔNG NÊN LÀM NGAY SAU BỮA ĂN

Những việc này có thể làm bạn cảm thấy khó chịu cũng như ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể của bạn trong một thời gian dài.

1. Đi bơi sau khi ăn no

Rất nhiều người nghĩ rằng một bài tập nhỏ như bơi lội sẽ giúp họ thoát khỏi cảm giác nặng nề sau khi ăn no. Bơi sau khi ăn no có thể gây chuột rút dạ dày. Điều này thậm chí có thể gây tử vong nếu bạn bơi một khoảng cách khá xa mà không kịp quay lại bờ khi đau bụng.

Ảnh: mamashealth.com

2. Ngủ ngay lập tức sau khi ăn

Rất nhiều người ăn muộn vào ban đêm và đi ngủ gần như ngay lập tức. Điều này cũng có thể xảy ra vào buổi trưa, vì sau ăn bạn thường rất dễ buồn ngủ. Tuy nhiên, việc ngủ ngay sau đó là không tốt, bởi thức ăn sẽ không được tiêu hóa đúng cách và bạn sẽ thức dậy với cảm giác nóng rát trong miệng và cổ họng. Điều này là do dịch tiêu hóa chảy vào thực quản thay vì dạ dày khi bạn đang nằm. Bạn nên chờ một thời gian trước khi đi ngủ.

3. Ăn trái cây sau bữa ăn

Ăn trái cây là điều tốt, nhưng đây không phải điều nên làm sau bữa ăn. Ăn trái cây làm bạn có cảm giác cồng kềnh, không chỉ vậy, trái cây còn không được tiêu hóa một cách dễ dàng và vẫn kẹt ở thành dạ dày cho đến khi phân hủy. Điều này sẽ gây viêm dạ dày. Vì thế, sau bữa ăn, bạn nên chờ một thời gian rồi mới ăn trái cây hoặc có thể ăn trái cây khi chưa ăn gì vào buổi sáng. Trái cây lúc này sẽ được tiêu hóa một cách dễ dàng và cung cấp cho bạn đủ năng lượng trong ngày.

4. Hút thuốc sau bữa ăn

Nhiều người cảm thấy hút thuốc sau bữa ăn sẽ nhẹ nhàng hơn. Nhưng hút thuốc luôn có hại cho sức khỏe của bạn bất kỳ lúc nào. Hút thuốc lá làm tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư, và nếu bạn đã bị hội chứng ruột kích thích, loét dạ dày hoặc viêm đại tràng, bạn nên tránh xa thuốc lá sau khi ăn. Hút thuốc chỉ làm trầm trọng thêm vấn đề.

5. Tắm ngay sau khi ăn

Tiêu hóa đòi hỏi rất nhiều năng lượng và lưu lượng máu đến dạ dày của bạn. Nhưng khi bạn tắm, lưu lượng máu được dẫn đến chân và cánh tay. Tắm ngay sau khi bạn ăn làm tăng nguy cơ khó tiêu và bạn sẽ cảm thấy đầy bụng, không thoải mái trong một thời gian dài sau đó.