



Yemək yedikdən sonra yatmaq olmaz, çimmək olmaz və s. bu kimi xəbərdarlıqları çox eşitmişik.

Sputnik Azərbaycan Türkiyə mətbuatına istinadla xəbər verir ki, bir zamanlar böyüklərin bizə məsləhət gördüyü olmazların elmlə sübut edilə bilən səbəbləri varmış.

Yemək yedikdən sonra yatmaq həzm sisteminin yetərinə işləməsinə, bağırsaq iltihablanmasına və mədə pozulmasına gətirib çıxarır. Eyni zamanda yemək yedikdən sonra yatmaq kilo artımına səbəb olur.

Yemək yedikdən sonra çimmək də olmaz. Çünki yeməkdən sonra qəbul edilən duş qan təzyiqini əl və ayaqlara doğru artırır ki, bu da həzm proseslərinə mənfi təsir göstərir.

Yemək yedikdən sonra piyada gəzmək də zərərli imiş. Belə ki, yemək yeyən kimi piyada uzun yol qət etmək həzmə ziyan vurur, yediğiniz yeməyin faydasının qalmamasına gətirib çıxarır. Yemək yedikdən 1 saat sonra piyada gəzmək olar.

Yemək yedikdən sonra kəmərinizi açmayın. Yeməkdən sonra kəməri boşaltmaq bağırsaq düyünlənməsinə səbəb ola bilər.

Yemək yedikdən sonra çay içmək də orqanizm üçün ziyanlıdır. Yeməkdən sonra içilən çay qidalarınızla qəbul etdiyiniz dəmir mineralının və zülalların bədən tərəfindən mənimsənilməsini məhdudlaşdırır.

Yeməkdən sonra meyvə yemək olmaz. Bu köpə, qarın ağrılarına səbəb olur

Yeməkdən sonra siqaret çəkmək də orqanizm üçün xüsusi təhlükə deməkmiş. Belə ki, yeməkdən sonra çəkilən bir siqaret 10 siqaretə bərabər hesab edilir. Və bu da xərçəngə yoluxma riskini artırır.