

## آیا ورزش کردن بعد از غذا ضرر دارد؟



اگر فکر می کنید که ورزش کردن ، پس از غذا برای شما خطر آفرین است ، پس بهتر است از نتایج آخرین تحقیقات انجام شده در این زمینه مطلع شوید: همیشه تصور می شود که ورزش کردن پس از خوردن غذا موجب دل پیچه و سکتة قلبی می شود .

اما جالب است بدانید ، اکثر افراد در اثر ورزش کردن پس از غذا دچار دل درد نمی شوند مگر اینکه زیاد غذا خورده باشند یا ورزش شدیدی انجام دهند. معده یک کیسه عضلانی است . پس از خوردن غذا دریچه پائینی معده محکم بسته شده و اجازه عبور غذا را نمی دهد . غذای موجود در معده موجب انقباض دیواره و در نتیجه مخلوط شدن غذا با شیرۀ های گوارشی می شود . تا زمانی که عضلات این دریچه ، اکسیژن کافی دریافت کنند عمل خود را به درستی انجام می دهند اما زمانی که ورزشهای خیلی سنگین انجام شود یا غذا زیادی خورده شده باشد ، ممکن است قلب توانایی نداشته باشد که هم زمان خون کافی به عضلات اسکلتی و عضلات دریچه معده برساند و در اثر خون رسانی کمتر، عضلات اکسیژن مورد نیاز را دریافت نکرده ، منقبض شوند که این مسئله در فرد ایجاد ناراحتی می کند .

اگر می خواهید به فرم بدنی مورد نظرتان برسید ، در حالیکه خیلی غذا نمی خورید و ورزشهای خیلی سنگین انجام نمی دهید ، می توانید قبل از ورزش غذا بخورید و مطمئن باشید هیچ عارضه ای برای شما رخ نخواهد داد .

غذا خوردن پیش از ورزش ، باعث می شود شما سریع تر وزن کم کنید زیرا در این صورت کالری بیشتری سوزانده می شود . پس از غذا ، بدن تا حدود ۴ ساعت کالری بیشتری مصرف می کند . پس چنانچه بعد از غذا ، ورزش کنید بدن شما نسبت به زمانی که غذا خوردن و ورزش را با فاصله انجام می دهید ، انرژی بیشتری می سوزاند.