

اشتباهی خطرناک بعد خوردن سحری

در ماه رمضان، وعده سحری یکی از مهم ترین برای عموم روزه داران می باشد که بی دقتی در آن میتواند برای سلامت بدن تبعات و خطرات جدی داشته باشد چرا که...

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، در ماه مبارک رمضان افراد روزه دار قبل از اذان صبح از خواب بیدار شده و سحری می خورند. به روزه داران توصیه می شود حداقل تا یک ساعت پس از خوردن سحری از خوابیدن خودداری کنند زیرا خوابیدن بلافاصله بعد از خوردن وعده سحری عوارضی برای سلامتی ایجاد می کند که در این بخش این عوارض را بیان خواهیم کرد. در وقت سحر بلافاصله بعد از نماز صبح با شکم پر نخوابید. زیرا خوابیدن بلافاصله بعد از سحری مشکلات زیر را به وجود می آورد. این عوارض عبارتند از:

سکته مغزی؛ نتیجه اشتباهی خطرناک بعد خوردن سحری
میزان سکته مغزی در افرادی که بلافاصله بعد از غذا می خوابند، افزایش می یابد. احتمال بازگشت غذا به مری در افرادی که پس از خوردن سحری می خوابند، بیشتر است و این امر سبب بروز مشکل آپنه خواب شده و آپنه خواب نیز به نوبه خود منجر به سکته مغزی می شود.

ترش کردن معده
خوابیدن بلافاصله پس از خوردن سحری موجب تشدید علائم ترش کردن می شود. پس از خوردن غذا، بدن شروع به هضم غذا کرده و اسید معده برای هضم غذا شروع به ترشح می کند. اگر بلافاصله بعد از خوردن غذا بخوابید، بازگشت و ترشح بیش از حد این اسید ها سبب سوزش شده و در طولانی مدت مشکل زخم معده را برای فرد بوجود می آورد.

عدم هضم غذا
خوابیدن بعد از سحری گوارش غذا را مختل کرده و سبب هضم نشدن غذا می شود. اگر بلافاصله بعد از خوردن سحری به خواب بروید، غذای شما در معده هضم نمی شود زیرا بعد از خواب، سیستم بدن در حالت ثابت و استراحت قرار گرفته و کار را متوقف می می کند. توقف روند هضم در طول خواب سبب ایجاد مشکلاتی در سیستم گوارش می شود.

تشدید علائم رفلاکس
خوردن و دراز کشیدن پس از مصرف افطاری و سحری به ویژه در افرادی که علائم رفلاکس معده دارند موجب تشدید علائم رفلاکس می شود.
احساس سنگینی
احتمالاً همه تجربه کردیم، اگر شخص در وقت سحر بلافاصله بعد از نماز صبح با شکم پر در ماه رمضان بخوابد، بعد از بیدار شدن بسیار احساس سنگینی می کند. علت سنگینی پس از بیدار شدن این است که معده پس از سحری فرصت هضم غذا را پیدا نکرده است.

چاقی
برخی افراد در ماه رمضان دچار اضافه وزن می شوند. نه تنها خوردن خوراکی ها و غذاهای پر کالری و شیرین در وعده افطار و سحر عاملی برای افزایش وزن به شمار می رود بلکه خوابیدن بلافاصله بعد از خوردن سحری نیز سبب چاقی و اضافه وزن می شود. در حالت خواب متابولیسم بدن کاهش می یابد و سیستم گوارش در حالت خواب به درستی کار نخواهد کرد بنابراین، افرادی که بلافاصله بعد از صرف غذا به خواب می روید، پس از مدتی کوتاه وزن شما افزایش خواهند یافت.
دیابت

عادت خوابیدن بعد از غذا، خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد. اگر بلافاصله بعد از سحری یا هر وعده غذایی بخوابید قند خون به میزان خطرناکی افزایش می یابد و این برای بیماران دیابتی خطرناک است. علت افزایش قند خون این است که معمولا پس از خوردن غذا، سطح قند (گلوکز) در بدن افزایش می یابد و اگر بلافاصله پس از خوردن غذا به خواب بروید، بدن از این قند در مقادیر بسیار کم استفاده کرده و بیشتر قند شروع به حل شدن در خون می کند.

اختلال در کیفیت خواب
اگر بلافاصله بعد از خوردن سحری می خوابید، غذا در معده شما انباشته شده و همین علت کیفیت خواب را تحت تاثیر قرار می دهد، به خصوص اگر غذاهایی که حاوی مقدار زیادی چربی و ادویه بودند، خورده باشید.

بهترین زمان برای خوابیدن بعد از خوردن سحری
متخصصان طب سنتی توصیه می کنند که روزه داران باید حداقل یک ساعت بعد از خوردن سحری بخوابند. این افراد باید نیم ساعت قبل از اذان وعده سحر را بخورند و سپس نماز خوانده و راز و نیاز داشته باشند و یک ساعت پس از غذا بخوابند تا معده فرصت هضم غذا را پیدا کند و آن احساس سنگینی بعد از بیدار شدن بهتر شود.
بهتر است شبهای ماه مبارک رمضان زودتر بخوابید تا بتوانید راحت برای سحر بیدار شوید. برای جبران کم خوابی هم توصیه می شود نیم ساعت تا یک

ساعت در طول روز را خوابیده و این زمان خواب بیشتر از یک ساعت نشود، چرا که خواب روز خواب مفید و نیروبخشی نیست. خواب میان روز برای افراد جوان و نوجوان و برای سالمندان و همچنین افراد دارای مزاج گرم و خشک مفید است زیرا از گرم شدن بیش از حد بدن در روزه داری می‌کاهد.