

Bahayanya Langsung Tidur Setelah Makan

Ditulis oleh NS

Kamis, 03 Mei 2012 10:47

◆

Sering dengar nasehat "Jangan langsung tidur setelah makan"? Ada yang bilang nanti cepat gendut. Dulu, nenek saya bilang, "Habis makan langsung tidur, nasi kamu naik ke dada ngerendem paru-paru. Nanti adanya terasa panas."

Saya pikir itu hanya mitos belaka. Ternyata sains pun membenarkan apa kata nenek, tentu saja dengan jawaban yang lebih ilmiah. Nah, apa saja bahaya langsung tidur setelah perut penuh makanan?

Rasa panas di dada

img src="http://4.bp.blogspot.com/-gCcDz-y9o6Y/T5wcsatB2BI/AAAAAAAAACHY/XnA9BK9Lqss/s400/M1720184-Heart_attack_abstract_of_chest_pain-SPL.jpg" border="0" width="400" height="302" style="position: relative; background-image: initial; background-attachment: initial; background-origin: initial; background-clip: initial; background-color: transparent; -webkit-box-shadow: rgba(0, 0, 0, 0.0976563) 1px 1px 5px; box-shadow: rgba(0, 0, 0, 0.0976563) 1px 1px 5px; padding: 1px; border: 1px solid initial;" /></div>

Saat tubuh tidur dan beristirahat, sebenarnya sistem pencernaan justru akan bekerja lebih keras. Langsung tidur sesudah makan bisa meningkatkan kadar asam lambung dan memicu sakit maag. Terkadang bisa juga menimbulkan rasa panas pada perut, dada, dan tenggorokan.

Berat badan naik

img src="http://1.bp.blogspot.com/-PEds_6vtbno/T5wcdl_MDal/AAAAAAAAACHQ/ZdzgkKMGW-o/s400/fatcat.jpg" border="0" width="400" height="245" style="position: relative; background-image: initial; background-attachment: initial; background-origin: initial; background-clip: initial; background-color: transparent; -webkit-box-shadow: rgba(0, 0, 0, 0.0976563) 1px 1px 5px; box-shadow: rgba(0, 0, 0, 0.0976563) 1px 1px 5px; padding: 1px; border: 1px solid initial;" /></div>

</div>

Bahayanya Langsung Tidur Setelah Makan

Ditulis oleh NS

Kamis, 03 Mei 2012 10:47

small;">
</div> <div style="color: #444444; font-family: Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 14px; line-height: 20px; background-color: #ebebeb;">Makan larut malam sebelum tidur berbahaya karena membuat tubuh menumpuk lemak lebih banyak. Jadi kalau kelaparan saat terbangun tengah malam, camilan sehat seperti buah dan salad lebih disarankan untuk dikonsumsi daripada makanan seperti kue-kue, pizza, mie, atau nasi sekali pun.</div> <div style="color: #444444; font-family: Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 14px; line-height: 20px; background-color: #ebebeb;">
</div> <div style="color: #444444; font-family: Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 14px; line-height: 20px; background-color: #ebebeb;">
</div> <div style="color: #444444; font-family: Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 14px; line-height: 20px; background-color: #ebebeb;">Tenggorokan terbakar</div> <div class="separator" style="color: #444444; font-family: Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 14px; line-height: 20px; background-color: #ebebeb;"></div> <div style="color: #444444; font-family: Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 14px; line-height: 20px; background-color: #ebebeb;">Terjadinya refluks asam.♦Gastroesophageal reflux diseases (GERD) atau refluks asam adalah tidak menutupnya katup antara perut dan kerongkongan. Hal ini memungkinkan asam lambung untuk menjalar ke tenggorokan dan menyebabkan sensasi tenggorokan terbakar.
</div> <div style="color: #444444; font-family: Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 14px; line-height: 20px; background-color: #ebebeb;">
</div> <div style="color: #444444; font-family: Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 14px; line-height: 20px; background-color: #ebebeb;">Serangan stroke
Hasil sebuah penelitian yang dilakukan University of Ioannina, Yunani, menemukan bahwa perilaku segera tidur setelah makan dapat meningkatkan risiko kita mengalami serangan stroke. Penelitian yang melibatkan 500 responden orang sehat menemukan bahwa orang yang memiliki jeda paling lama antara makan dan tidur mempunyai risiko terendah untuk mengalami stroke.
</div> <div style="color: #444444; font-family: Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 14px; line-height: 20px; background-color: #ebebeb;">Ada dua teori yang bisa menjelaskan hasil penelitian ini. Pertama, refluks asam yang terjadi bila kita segera tidur setelah makan mungkin meningkatkan terjadinya apnea tidur atau nafas terhenti selama tidur yang bisa menyebabkan serangan stroke.♦
</div> <div style="color: #444444; font-family: Arial, Helvetica, sans-serif; font-size: 14px; line-height: 20px; background-color: #ebebeb;">Teori kedua mengemukakan, stroke bisa terjadi disebabkan oleh kerasnya kerja sistem pencernaan kita yang berdampak pada meningkatnya tekanan darah, kadar gula darah dan kolesterol yang nantinya bisa memicu terjadinya stroke.

Kapan sebaiknya kita bisa tidur setelah

Bahayanya Langsung Tidur Setelah Makan

Ditulis oleh NS

Kamis, 03 Mei 2012 10:47

makan? Yang terbaik adalah 2 jam sesudahnya. </div> <p>❖</p>