

فوائد المشي بعد تناول الطعام

13 فبراير، 2025



يساعد المشي بعد الوجبات على استقرار مستويات السكر في الدم ودعم إدارة الوزن وتحسين صحة القلب بشكل عام.

ووفق موقع Money Control، يمكن أن يعزز المشي بعد الوجبات من الصحة العقلية من خلال تقليل التوتر وتحسين الحالة المزاجية.

1. علاج الإمساك

يساعد المشي بعد تناول الطعام المعدة على إفراغ محتوياتها بشكل أسرع، مما يسهل عملية الهضم ويقلل من فرص الإصابة بالإمساك أو عسر الهضم.

2. التخلص من الانتفاخ

يحفز المشي بعد الأكل على تحفيز حركة الطعام عبر الجهاز الهضمي، مما يمنع الانتفاخ وعدم الراحة.

3. تقوية العضلات

إن المشي لفترة قصيرة بعد تناول الطعام يساعد العضلات على امتصاص الجلوكوز، مما يقلل من ارتفاع نسبة السكر في الدم.

4. التحكم في مستويات السكر بالدم

يعد المشي نشاطاً بدنياً مفيداً بشكل خاص لأولئك الذين يعانون من مرض السكري من النوع 2 أو مقاومة الأنسولين، حيث يساعد في إدارة مستويات الغلوكوز وتقليل حاجة الجسم للأنسولين.

5. حرق السعرات الحرارية

رغم أن المشي لا يعد نشاطاً بدنياً عالي الكثافة، إلا أنه يحرق السعرات الحرارية. إذ يساعد المشي المنتظم بعد الوجبات في إدارة الوزن من خلال منع تراكم السعرات الحرارية وتقليل احتمالية تناول الوجبات الخفيفة غير الصحية بدافع العادة أو الملل.

6. تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية

يعزز المشي صحة القلب والأوعية الدموية عن طريق خفض نسبة الكوليسترول السيئ LDL، ورفع نسبة الكوليسترول الجيد HDL، وتحسين الدورة الدموية. وبمرور الوقت، يدعم المشي بانتظام صحة القلب، ويخفض ضغط الدم، ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

7. تقليل خطر الارتجاع الحمضي

يعزز إفراغ المعدة بشكل أسرع، مما يقلل من خطر الارتجاع الحمضي أو حرقة المعدة بعد تناول الطعام. حيث يساعد الحفاظ على الجسم منتصباً والتحرك برفق على منع حمض المعدة من الصعود إلى المريء.

8. تحسين الحالة المزاجية

يفرز المشي بعد تناول الطعام الإندورفين، مما يحسن الحالة المزاجية ويقلل من التوتر. كما يقاوم المشي التعب، ما يساعد على الشعور بمزيد من اليقظة. والانتعاش

9. دعم الاسترخاء العقلي

عند ممارسة المشي بانتظام في الهواء الطلق، فإن التعرض للطبيعة يعزز الاسترخاء العقلي ويعزز الصحة العقلية بشكل عام.