

13 Ιουλίου 2022

Τι να κάνετε μετά από κάθε γεύμα για να μην ανεβεί το σάκχαρό σας

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Ο τρόπος για να διατηρήσετε σε καλά επίπεδα το σάκχαρο ακόμα και μετά από ανθυγιεινά γεύματα, είναι απλός και απαιτεί μόλις 10 λεπτά



Αν σας ζητήσει κάποιος έναν χορό αμέσως μετά το γεύμα ή το δείπνο, ίσως να μην έχει «πονηρούς» σκοπούς αλλά να ενδιαφέρεται απλώς για την υγεία σας. Καίτοι παράδοξο, λίγη κίνηση μετά την κατανάλωση του (όχι απαραίτητως υγιεινού) φαγητού μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση του σακκάρου στο αίμα, συμβουλεύει η βιοχημικός Jessie Inchauspe.

Σύμφωνα με τις ακριβείς οδηγίες, μετά την ολοκλήρωση του γεύματος θα πρέπει να κινησουμε τους μύες μας για δέκα λεπτά. Αυτό δεν σημαίνει πως θα πρέπει να πιάσει κανείς τα βάρη ή να επιδοθεί σε ένα έντονο πρόγραμμα αερόβιας γυμναστικής. Κάθε δραστηριότητα που απαιτεί κίνηση του σώματος εξυπηρετεί το σκοπό, από έναν περίπατο μετά το φαγητό και την καθαριότητα του σπιτιού έως το παιχνίδι με τα παιδιά και χορός. «Μέσα σε μία ώρα από την κατανάλωση του γεύματος, σηκωθείτε και κάντε μια βόλτα ή χορέψτε τα αγαπημένα σας τραγούδια, βγάλτε βόλτα το σκύλο, πλύνετε τα πιάτα, βάλτε πλυντήριο... Χρησιμοποιήστε τους μύες σας όπως θέλετε», αναφέρει η Δρ Inchauspe.

Το εύκολο κόλπο στηρίζεται σε τυχαίοποιημένη ελεγχόμενη μελέτη που εξέτασε τη διαφορά στα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μεταξύ μιας ομάδας ενηλίκων που δραστηριοποιήθηκαν σωματικά μετά το γεύμα και της ομάδας ελέγχου που περιορίστηκαν σε καθιστικές δραστηριότητες μετά το φαγητό, όπως παρακολούθηση τηλεόρασης στον καναπέ. Σύμφωνα με τα ευρήματα που δημοσιεύτηκαν το 2018 στο *Nutrients*, η πρώτη ομάδα εμφάνισε καλύτερα επίπεδα γλυκόζης.

Περιγράφοντας τους μηχανισμούς πίσω από τα συμπεράσματα της μελέτης, η Δρ Inchauspe ανέφερε πως το μυστικό βρίσκεται στην ενέργεια που απαιτεί ο μυς για κάθε σύσπασή του, την οποία θα εξασφαλίσει από τη γλυκόζη που κυκλοφορεί στο αίμα.

Πηγή: ygeiamou.gr