

# چرا ایستاده غذا خوردن بد است؟

## مضرات سرپا غذا خوردن



احساس سیری و رضایت از خوردن کم می‌شود



احتمال تندخوری و پرخوری بیشتر می‌شود



می‌تواند موجب سوءهاضمه و نفخ شود



احتمال ابتلا به واریس زیاد می‌شود



احتمال انتخاب غذاهای سالم کمتر می‌شود



حس چشایی و در نتیجه لذت از غذا کاهش می‌یابد

## فواید نشستن و غذا خوردن



هضم غذا بهتر اتفاق می‌افتد



زودتر احساس سیری می‌کنید



مغز را آمادگی گوارش می‌کند

