



“Hỏi – đáp”

Vì sao không nên chạy nhảy ngay sau bữa ăn?

1

Vì sao thường xuyên tập thể dục và vận động vừa sức vào thời gian phù hợp lại có lợi cho việc tiêu hoá thức ăn?

2

Vì sao không nên cười, đùa trong khi ăn?

3

a

Kích thích các cơ trong ruột, làm tăng tốc độ di chuyển của thức ăn ở ruột

b

Dễ bị sặc, thức ăn rơi vào khí quản rất nguy hiểm

c

Dễ bị đau bụng, làm giảm tác dụng tiêu hoá thức ăn ở dạ dày