

## Почему нельзя плавать после еды



Плавание – занятие распространенное и многими любимое. Оно не только доставляет удовольствие, но и чрезвычайно полезно для организма. Однако удовольствие от этого занятия можно получить только при соблюдении определенных рекомендаций и правил. Так, например, занятия в бассейне не проводят на полный желудок. Плавание безопасно только после умеренного приема пищи (легкого перекуса), но может стать опасным после плотного и основательного обеда.

Объясняется это, в частности, тем, что плавание является довольно серьезной физической нагрузкой для организма. Соответственно, происходит прилив крови к мышцам (чтобы поддержать их активную работу), что снижает приток крови к желудку и вызывает ухудшение пищеварения (вплоть до того, что может просто стошнить). Кроме того, когда человек находится в воде, она оказывает давление на все его тело и, в том числе, на внутренние органы (например, желудок), что тоже может негативно сказываться на работе пищеварительной системы.

Существует еще одно объяснение запрета на купание после еды. После поступления пищи в желудок наблюдается весьма интенсивный прилив крови к нему, поэтому снабжение кровью мозга ухудшается, а это при большой физической нагрузке (такой, как плавание) может привести к головокружениям и судорогам, а порой и к обморокам. На суше такие явления неприятны, но не смертельны, а вот в воде могут оказаться по-настоящему опасными для жизни.

Обоснование запрета на плавание после еды связано и с тем, что температура воды более низкая, чем температура человеческого тела. Вследствие этого погружение человека в воду заставляет кровеносную систему работать с повышенной нагрузкой, чтобы поддержать определенный температурный баланс, в итоге давление повышается, резко учащается пульс. Если это все происходит сразу после плотного приема пищи, когда кровяное давление, напротив, снижено, организм получает очень сильный стресс, что может обернуться даже потерей сознания.

Итак, плавание – процесс весьма полезный и увлекательный. Однако, следует учитывать одну из важнейших рекомендаций - плавать можно только после умеренного приема пищи, иначе могут быть неприятные последствия.