

เคี้ยวหนาน ฉลาดมาก

นำเสนอเมื่อ : 3 มิ.ย. 2552

เคี้ยวหนาน ฉลาดมาก

การเคี้ยวมาก จะช่วยให้สมองประมวลเปรี้ยวมากขึ้น
นักการเมืองชาวอังกฤษท่านหนึ่งเคยกล่าวไว้ว่า "อาหาร 1 คำ ต้องเคี้ยวอย่างน้อย 3-12 ที
ไม่ว่าอาหารนั้นจะอ่อนแคะไหนก็ตาม ถ้าคุณไม่มีความอดทนขั้นนี้ ก็อย่าไปหวังว่าจะเป็นผู้ยิ่งใหญ่ได้"

✘ มีอาจารย์ท่านหนึ่ง ป่วยเป็นโรคกระเพาะอาหารตั้งแต่เด็ก
สร้างความกลัดกลุ้มทรมานแก่เขามาก หลังจากเขาทดลองเคี้ยวอาหารคำละ 100 ทีแล้ว ปรากฏว่า
เขาหายจากโรคกระเพาะอาหารในเวลา 1 สัปดาห์

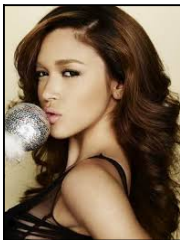
การเคี้ยวอาหารมีเพียงเกี่ยวกับสุขภาพเท่านั้น
ยังเกี่ยวพันกับสมรรถนะของสมองอย่างแนบแน่นด้วย การเคี้ยวอาหารจะกระตุ้นให้ต่อมน้ำลาย
(SALIVARY GLAND) และต่อมไทรอยด์ (PAROTID GLAND) หลังฮอร์โมนออกมา

ขณะเคี้ยวกัน อากาศเคี้ยวซึ่งทำให้ฟันบนกับฟันล่างกระทบกันก็จะกระตุ้นสมองใหญ่ด้วย
การกระตุ้นนี้จะทำให้สมองใหญ่ประมวลเปรี้ยวยิ่งขึ้น ช่วยเพิ่มพลังแห่งการวินิจฉัย การขบคิดและสมาธิ

ข้างล่างนี้คือผลที่ได้จากการทดลอง จำนวนที่ที่เคี้ยวอาหารสำหรับประกอบการพิจารณา
ผู้ที่สนใจจะทดลองดูก็ได้ ผลที่ได้จากการเคี้ยวอาหาร



การเคี้ยวอาหาร 30 ที ผลที่ได้จากการกินอาหารแต่ละคำ ควรเคี้ยวอย่างน้อยที่สุด 30 ที
จะช่วยให้เรื่ออกแข็งแรง และช่วยรักษาอาการซีหุดหงิดจิตใจไม่สงบ



การเคี้ยวอาหาร 50 ที จะช่วยลดการกลัดกลุ้มเจ้าอารมณ์
อย่างน้อยที่สุดช่วยให้ลืมเรื่องไม่นาอวภิรมย์ได้ในเวลากินอาหาร นอกจากนี้ ยังลดความอ้วนได้
เนื่องจากไม่มีส่วนผสมของน้ำที่เกินจำเป็นถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย

การเคี้ยวอาหาร 100 ที ช่วยให้หนักแน่นมากขึ้น สามารถวินิจฉัยและจัดการปัญหาต่างๆ
อย่างสงบเยือกเย็น กินน้อยแต่ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้มาก
นอกจากนี้ยังช่วยลดการอยากอาหารประเภทเนื้อ หรือระคายต่อร่างกายได้ด้วย

การเคี้ยวอาหาร 200 ที ถ้ายืนหยุดเคี้ยว 200 ที ต่ออาหาร 1 คำได้ทุกมื้อแล้ว
จะหายจากโรคกระเพาะเรื้อรัง และโรคกระเพาะอาหารเป็นแผลอย่างรวดเร็ว

