ใส่ใจการ "เคี้ยวอาหาร" กันสักนิด

นำเสนอเมื่อ : 14 ม.ค. 2553

"เคี้ยวอาหาร" ช้าๆ สุขภาพดี-สมองแข็งแรง

เรื่องเล็กๆ ที่ผู้คนอาจมองข้ามอย่าง "การเคี้ยวอาหาร" กลับกลายเป็นเรื่องใหญ่ และส่งผลดีหลายประการต่อสุขภาพ ถ้าเคี้ยวให้ถูก-เคี้ยวให้เป็น... ไม่ใช่แค่เคี้ยวๆ กลืน!

ข้อมูลจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และเว็บไซต์สร้างเสริมความรู้วิทยาศาสตร์ "วิชาการดอทคอม" รวบรวมผลการศึกษาทางแพทย์ ซึ่งยืนยันผลดีของการฝึกนิสัยเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืนลงสู่กระเพาะ

เพราะข้อดีที่เห็นชัดเจนจะช่วยให้ระบบย่อยทำงานน้อยลง

"การเคี้ยวให้ช้าลง" ยังมีผลต่อการทำงานของสมองในหลายๆ ด้าน เนื่องจากไปช่วยกระตุ้นให้ "ต่อมน้ำลาย" และ "ต่อมใต้หู" หลั่งฮอร์โมนออกมา นอกจากนั้น ยังช่วยกระตุ้นพลังแห่งการขบคิดและสมาธิ ตรงข้ามกับผู้ที่เคี้ยวอาหารไม่ค่อยได้หรือเคี้ยวเร็วไป สมองก็จะออนแอตามไปด้วย ผลที่ตามมาก็คือ สุขภาพที่ดีและมีอายุยืนยาว

โดยประโยชน์จากการเคี้ยวอาหารให้ช้าลง จะมีผลต่อดีสมองและร่างกาย ดังนี้

1. เคี้ยวอาหารประมาณ 30 ครั้งในแต่ละมื้อเป็นอย่างน้อย จะช่วยให้เหงือกแข็งแรงและช่วยรักษาอาการอารมณ์หงุดหงิด เครียด และโมโหง่าย

2. เคี้ยว 50 ครั้ง จะช่วยลดความวิตกกังวลของอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลากินอาหาร นอกจากนี้ยังช่วยลดความอ้วนได้ เนื่องจากไม่มีส่วนผสมของน้ำที่มากเกินความจำเป็นดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย

3. เคี้ยว 60 ครั้ง เหมาะสำหรับการเคี้ยวอาหารที่มีกากใยมากเกินไป ช่วยลดอาการท้องผูก การทำงานของสมอง ช่วยให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. เคี้ยว 80 ครั้ง ช่วยให้ประสาทสัมผัสไวขึ้น มีความจำดีขึ้น สามารถจดจำและจำแนกรสชาติของอาหารทั้งจากธรรมชาติและสารปรุงอาหารที่มีพิษ ต่อร่างกายได้อย่างรวดเร็ว

5. เคี้ยว 100 ครั้ง ทำให้คุณจัดการแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว สงบ เยือกเย็น กินน้อยลง แต่ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้มาก อีกทั้งช่วยลดการอยากอาหารประเภทเนื้อ

6. เคี้ยว 150 ครั้ง ระบบการทำงานกระเพาะและลำไส้ดีขึ้น และช่วยควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติ

7. เคี้ยว 200 ครั้ง ต่ออาหาร 1 คำได้ทุกมื้อ จะหายจากโรคกระเพาะเรื้อรัง และโรคกระเพาะอาหารเป็นแผลอย่างรวดเร็ว ขณะเดียวกัน ยังช่วยให้สมองขบคิดกระบวนการคาดการณ์และวินิจฉัยปัญหาต่างๆ ได้แม่นยำมากขึ้น

ฉะนั้น จึงไม่ควรมองข้ามสิ่งเล็กๆ อย่างการเคี้ยวอาหาร เพราะส่งผลดีต่อทั้งสมองและสุขภาพของคนเรา โดยไม่ต้องเสียเงินเสียทองอะไรเลย เพียงแค่เสียเวลาเคี้ยวเท่านั้นเอง

ที่มา :: yenta4