เคี้ยวมาก สุขภาพดี

นำเสนอเมื่อ : 19 เม.ย. 2553

การเคี้ยวอาหารมิเพียงเกี่ยวกับสุขภาพเท่านั้น ยังเกี่ยวพันกับสมรรถนะของสมองอย่างแนบแน่นด้วย เพราะการเคี้ยวมาก จะช่วยให้สมองปราดเปรียวขึ้น โดยการเคี้ยวอาหารจะกระตุ้นให้ต่อมน้ำลาย (salivary gland) และต่อมใต้หู (parotid gland) หลั่งฮอร์โมนออกมา ขณะเดียวกัน อาการเคี้ยวซึ่งทำให้ฟันบนกับฟันล่างกระทบกัน ก็จะกระตุ้นสมองใหญ่ด้วย การกระตุ้นนี้จะทำให้สมองใหญ่ปราดเปรียวยิ่งขึ้น ช่วยเพิ่มพลังแห่งการวินิจฉัย การขบคิดและสมาธิ

ต่อไปนี้คือผลที่ได้จากการทดลองเกี่ยวกับจำนวนครั้งที่เคี้ยวอาหาร

การเคี้ยวอาหาร 30 ที ผลที่ได้จากการกินอาหารแต่ละคำ ควรเคี้ยวอย่างน้อยที่สุด 30 ที จะช่วยให้เหงือกแข็งแรง และช่วยรักษาอาการขี้หงุดหงิดจิตใจไม่สงบ

การเคี้ยวอาหาร 50 ที จะช่วยลดการกลัดกลุ้มเจ้าอารมณ์ อย่างน้อยที่สุดช่วยให้ลืมเรื่องไม่น่าอภิรมย์ได้ในเวลากินอาหาร นอกจากนี้ ยังลดความอ้วนได้ เนื่องจากไม่มีส่วนผสมของน้ำที่เกินจำเป็นถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย

การเคี้ยวอาหาร 100 ที ช่วยให้หนักแน่นมากขึ้น สามารถวินิจฉัยและจัดการปัญหาต่าง ๆ อย่างสงบเยือกเย็น กินน้อยแต่ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้มาก นอกจากนี้ยังช่วยลดการอยากอาหารประเภทเนื้อ หรือระคายต่อร่างกายได้ด้วย

การเคี้ยวอาหาร 200 ที ถ้ายืนหยัดเคี้ยว 200 ที ต่ออาหาร 1 คำได้ทุกมื้อแล้ว จะหายจากโรคกระเพาะเรื้อรัง และโรคกระเพาะอาหารเป็นแผลอย่างรวดเร็ว

ขณะเดียวกันก็ช่วยให้คาดการณ์และวินิจฉัยปัญหาต่าง ๆ ได้แม่นยำมากขึ้น

ขอบคุณข้อมูลจาก :: เฟริส์ท