

## ข้อดี เคี้ยวช้าลง เสริมสุขภาพให้ดีขึ้นได้

นำเสนอเมื่อ : 19 มิ.ย. 2555

อ้อๆๆ เคี้ยวช้า เคี้ยวเร็ว คุณสาว ๆ เป็นคนเคี้ยวอาหารแบบไหนกันเอ่ย...? คุณสาว ๆ ทราบมั๊ยคะว่า อัตราการเคี้ยวอาหารนั้น สามารถบอกโรคได้นะค่ะ ยิ่งเคี้ยวเร็ว กลืนเร็วมากเท่าไร สุขภาพของคุณสาว ๆ ก็ยิ่งแยลงเท่านั้น มาดูพร้อมๆ กันเลยดีกว่าคะว่า ถ้าเราเคี้ยวอาหารให้ช้าลงแล้วนั้น จะส่งผลดีได้อย่างไร...^\_^

.....ข้อดีอย่างแรกเลยนั้นก็คือ จะช่วยในเรื่องของการย่อยอาหารนั่นเองคะ ถ้าหากว่าคุณสาว ๆ เคี้ยวอาหารให้ช้าลง ระบบการย่อยอาหารก็จะทำงานน้อยและช้าลง ทำให้มีประสิทธิภาพในการย่อยสารอาหารต่างๆ ได้มากขึ้น

.....เคี้ยวช้า เคี้ยวดีมีจังหวะ จะช่วยกระตุ้นต่อมน้ำลาย และต่อมไทรอยด์ ส่งผลทำให้ร่างกายหลั่งสารฮอรโมนที่มีผลต่อสมอง ทำให้เกิดการพัฒนาในด้านการศึกษา มีสมาธิดี ช่วยให้สมองแข็งแรงขึ้นได้นั่นเอง

.....เคี้ยวช้าก็ครั้ง ส่งผลอย่างไรบ้าง.....

– 30 ครั้ง ต่อ 1 คำ ถ้าหากว่าคุณสาว ๆ อยู่ก็มีเหงื่ออกและฟันที่แข็งแรง ก็ให้ใช้จังหวะในการเคี้ยวอาหาร 30 ครั้ง ต่อ 1 คำ ไม่ช้าไม่เร็วเกินไป

– 50 ครั้ง ต่อ 1 คำ อาจจะนานไปสักนิด แต่รับรองว่าถูกใจสาว ๆ ที่กำลังไดเอตแน่นอนคะ เพราะการเคี้ยวอาหารในจังหวะนี้ จะช่วยลดน้ำหนักได้ เนื่องจากไม่มีส่วนผสมของน้ำ ที่มากเกินไปจนความจำเป็นดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย แถมยังช่วยลดความตึงเครียด ความกังวลต่างๆ ได้อีกด้วยละคะ

– 60 ครั้ง ต่อ 1 คำ อาการท้องผูกจะลดลงได้ ถ้าคุณสาว ๆ เริ่มการเคี้ยวอาหารให้ช้าลงถึง 60 ครั้งต่อ 1 คำ ยิ่งถ้าคุณสาว ๆ เลือกทานอาหารที่มีกากใยมากๆ ด้วยละก็ จะยิ่งช่วยทำให้ระบบการย่อยทำงานได้ดีขึ้นคะ

– 80 ครั้ง ต่อ 1 คำ การเคี้ยวอาหารในลักษณะนี้ จะช่วยให้มีประสาทสัมผัสที่ไวขึ้น ความจำดี ที่สำคัญยังสามารถช่วยให้จำแนกรสชาติของอาหารได้อย่างแม่นยำ

– 100 ครั้ง ต่อ 1 คำ ส่งผลทำให้สมองของคุณ มีระบบการจัดการที่เป็นระบบ มีแบบแผนดีขึ้น ลดอารมณ์ที่เกิดจากความตึงเครียดได้มาก แถมยังช่วยให้เกิดความอยากอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ลดนอยลงอีกด้วยละคะ

– 150 ครั้ง ต่อ 1 คำ เหมาะมากๆ สำหรับสาวๆ ที่มีอารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ  
ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อเกิดความโกรธ หรือโมโห เพราะการเคี้ยวอาหารช้ามากแบบนี้  
จะช่วยให้อารมณ์เย็นลงได้ อีกทั้งยังช่วยให้ระบบการทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ดีขึ้นได้

– 200 ครั้ง ต่อ 1 คำ ช่วยให้สมองขบคิดกระบวนการคาดการณ์และวินิจฉัยปัญหาต่างๆ  
ได้แม่นยำมากขึ้น ยิ่งเคี้ยวช้า สมองของคุณก็จะยิ่งทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพนั่นเองค่ะ

....เรื่องสุขภาพ เป็นเรื่องใกล้ตัว อย่ามองข้ามสิ่งเล็กๆ อย่างจังหวะในการเคี้ยวอาหารกันไปนะคะ  
ใส่ใจเพิ่มเติมอีกสักนิด รับรองว่า คุณจะเป็นคนที่มีสุขภาพจิต  
และสุขภาพกายที่แข็งแรงได้อย่างสมบูรณ์แบบอย่างแน่นอนค่ะ

เรียบเรียงโดย women.mthai

ขอบคุณข้อมูลจาก : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)