

## เคี้ยวอาหารนานๆ.....ช่วยให้สมองปราดเปรียว

นำเสนอเมื่อ : 25 ก.ย. 2552

การเคี้ยวอาหารจะช่วยให้สมองปราดเปรียวมากขึ้น นักการเมืองชาวอังกฤษท่านหนึ่งเคยกล่าวไว้ว่า "อาหาร 1 คำ ต้องเคี้ยวอย่างน้อย 3-12 ที ไม่วาอาหารนั้นจะอ่อนแค่ไหนก็ตาม ถ้าคุณไม่มีความอดทนขั้นนี้ ก็อย่าไปหวังว่าจะเป็นผู้ยิ่งใหญ่ได้"

มีอาจารย์ท่านหนึ่ง ป่วยเป็นโรคกระเพาะอาหารตั้งแต่เด็ก สร้างความก่ลัดกลุ้มทรมานแก่เขาทุก หลังจากเขาทดลองเคี้ยวอาหารคำละ 100 ทีแล้ว ปรากฏว่า เขาหายจากโรคกระเพาะอาหารในเวลา 1 สัปดาห์

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

ขณะเดียวกัน อาการเคี้ยวซึ่งทำให้ฟันบนกับฟันล่างกระทบกันก็จะกระตุ้นสมองใหญ่ด้วยการกระตุ้นนี้จะทำให้สมองใหญ่ปราดเปรียวยิ่งขึ้น ช่วยเพิ่มพลังแห่งการวินิจฉัย การขบคิดและสมาธิ

ข้างล่างนี้คือผลที่ได้จากการทดลอง จำนวนที่ที่เคี้ยวอาหารสำหรับประกอบการพิจารณา ผู้ที่สนใจจะทดลองดูก็ได้ ผลที่ได้จากการเคี้ยวอาหาร

### ผลที่ได้จากการเคี้ยวอาหาร

#### การเคี้ยวอาหาร 30 ที

ผลที่ได้จากการกินอาหารแต่ละคำ ควรเคี้ยวอย่างน้อยที่สุด 30 ที จะช่วยให้เหงือกแข็งแรง และช่วยรักษาอาการซีหุดหงิดจิตใจไม่สงบ

#### การเคี้ยวอาหาร 50 ที

จะช่วยลดการก่ลัดกลุ้มเจ้าอารมณ์ อย่างน้อยที่สุดช่วยให้ลืมเรื่องไม่น่าอภิรมย์ได้ในเวลากินอาหาร นอกจากนี้ ยังลดความอ้วนได้ เนื่องจากไม่มีส่วนผสมของน้ำที่เกินจำเป็นถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย

#### การเคี้ยวอาหาร 60 ที

เหมาะสำหรับอาหารที่มีใยหรือกากมากหรือย่อยสลายลำบาก ช่วยลดอาการท้องผูก กระตุ้นสมรรถนะของสมองใหญ่ ช่วยให้สมองแล่นมากขึ้น

#### การเคี้ยวอาหาร 80 ที

ช่วยให้ประสาทสัมผัสไวขึ้น สามารถจำแนกรสธรรมชาติและสารปรุงอาหารที่มีพิษในอาหารได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ยังช่วยให้เลียนแบบสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

### การเคี้ยวอาหาร 100 ที

ช่วยให้หนักแน่นมากขึ้น สามารถวินิจฉัยและจัดการปัญหาต่าง ๆ อย่างสงบเยือกเย็น  
กินน้อยแต่ร่างกายดูดีมีสารอาหารได้มาก นอกจากนี้ยังช่วยลดการอยากอาหารประเภทเนื้อ หรือระคายต่อร่างกายได้ด้วย

### การเคี้ยวอาหาร 150 ที

ถ้ายืนหยุดเคี้ยว 150 ที ต่ออาหารหนึ่งคำ ภาวะอาหารและลำไส้จะมีสมรรถนะสูงขึ้น นอกจากนี้  
ยังช่วยให้หายจากโรคเรื้อรังบางอย่างโดยไม่ต้องรักษา ขณะเดียวกันก็ช่วยให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ตั้งใจ

### การเคี้ยวอาหาร 200 ที

ถ้ายืนหยุดเคี้ยว 200 ที ต่ออาหาร 1 คำได้ทุกมื้อแล้ว จะหายจากโรคกระเพาะเรื้อรัง  
และโรคกระเพาะอาหารเป็นแผลอย่างรวดเร็ว ขณะเดียวกันก็ช่วยให้คาดการณ์และวินิจฉัยปัญหาต่าง ๆ ได้แม่นยำมากขึ้น

ขณะเดียวกันก็ช่วยให้คาดการณ์และวินิจฉัยปัญหาต่าง ๆ ได้แม่นยำมากขึ้น ขอขอบคุณ : [woman.sanook.com](http://woman.sanook.com)