

## ใส่ใจการ "เคี้ยวอาหาร" กันสักนิด

นำเสนอเมื่อ : 14 ม.ค. 2553

### "เคี้ยวอาหาร" ซ้ำๆ สุขภาพดี-สมองแข็งแรง

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

ข้อมูลจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และเว็บไซต์ส่งเสริมความรู้วิทยาศาสตร์ "วิชาการดอทคอม" รวบรวมผลการศึกษาด้านสุขภาพที่ยืนยันผลดีของการฝึกนิสัยเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืนลงสู่กระเพาะ

เพราะข้อดีที่เห็นชัดเจนจะช่วยให้ระบบย่อยทำงานน้อยลง

"การเคี้ยวให้ช้าลง" ยังมีผลต่อการทำงานของสมองในหลายๆ ด้าน เนื่องจากไปช่วยกระตุ้นให้ "ต่อมหน้าลาย" และ "ต่อมไทรอยด์" หลังฮอร์โมนออกมา นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นพลังแห่งการขบคิดและสมาธิ ตรงข้ามกับผู้ที่เคี้ยวอาหารไม่ค่อยได้หรือเคี้ยวเร็วไป สมองก็จะอ่อนแอตามไปด้วย ผลที่ตามมาคือ สุขภาพที่ดีและมีอายุยืนยาว

โดยประโยชน์จากการเคี้ยวอาหารให้ช้าลง จะมีผลต่อดีสมองและร่างกาย ดังนี้

1. **เคี้ยวอาหารประมาณ 30 ครั้ง** ในแต่ละมื้อเป็นอย่างน้อย จะช่วยให้เหงือกแข็งแรงและช่วยรักษาอาการเหงือกอักเสบ ฝีในปาก และโมโหง่าย
2. **เคี้ยว 50 ครั้ง** จะช่วยลดความวิตกกังวลของอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลากินอาหาร นอกจากนี้ยังช่วยลดความอ้วนได้ เนื่องจากไม่มีส่วนผสมของน้ำที่มากเกินไปจนความจำเป็นดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย
3. **เคี้ยว 60 ครั้ง** เหมาะสำหรับการเคี้ยวอาหารที่มีกากใยมากเกินไป ช่วยลดอาการท้องผูก การทำงานของสมอง ช่วยให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. **เคี้ยว 80 ครั้ง** ช่วยให้ประสาทสัมผัสไวขึ้น มีความจำดีขึ้น สามารถจดจำและจำแนกรสชาติของอาหารทั้งจากธรรมชาติและสารปรุงอาหารที่มีพิษ ต่อร่างกายได้อย่างรวดเร็ว
5. **เคี้ยว 100 ครั้ง** ทำให้คุณจัดการกับปัญหาต่างๆ 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** เพราะส่งผลดีต่อทั้งสมองและสุขภาพของเรา โดยไม่ต้องเสียเงินเสียทองอะไรเลย เพียงแค่เสียเวลาเคี้ยวเท่านั้นเอง

ที่มา :: yenta4