

## เคี้ยวมาก สุขภาพดี

นำเสนอเมื่อ : 19 เม.ย. 2553

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

### ต่อไปนี้เป็นผลที่ได้จากการทดลองเกี่ยวกับจำนวนครั้งที่เคี้ยวอาหาร

**การเคี้ยวอาหาร 30 ที** ผลที่ได้จากการกินอาหารแต่ละคำ ควรเคี้ยวอย่างน้อยที่สุด 30 ที จะช่วยให้เหงือกแข็งแรง และช่วยรักษาอาการซีหุดหงิดจิตใจไม่สงบ

**การเคี้ยวอาหาร 50 ที** จะช่วยลดการกลัดกลุ้มเจ้าอารมณ์ อย่างน้อยที่สุดช่วยให้ลิ้มเรื่องไม่อร่อยได้ในเวลากินอาหาร 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 :: เฟริสท์