هشدار غذا را خوب بجوید

5 بهمن 1401

جویدن غذا برای هرکس عامل مهم و اساسی در هضم و جذب به‌شمار می‌رود, در این مطلب با اثراتی که جویدن غذابر بدن دارد آشنا می‌شویم.

بیشتر افراد نسبت به اهمیت جویدن بی‌توجه هستند و عادت کرده‌اند غذا را تند و نجویده فرو بدهند, در نتیجه اغلب به‌واسطه هضم و جذب ناقص غذا در لوله گوارش دچار اختلالات گوارشی از قبیل نفخ، گاز شکم، سرگیجه، اسهال، ورم و زخم معده می‌شوند.

ما حاضریم ساعت‌ها وقت صرف کنیم و گاهی برای پذیرایی از میهمانان خود روزها و هفته‌ها برای تهیه و تدارک مواد اولیه غذا, ساختن و پرداختن آن وقت بگذاریم تا غذایی برای یک وعده آماده شود اما خوردن آن بیش از یک ربع ساعت طول نمی‌کشد و دست از غذا می‌کشیم بدون اینکه از این‌همه زحمت و صرف وقت لذتی برده باشیم.

جویدن کامل غذا مانع از سوءهاضمه

حتی عده‌ای عادت کرده‌اند که غذا را ببلعند و این عادت ناهنجار را به‌صورت مستمر در وعده‌های غذایی خود به‌کار می‌برند و اهمیت چندانی هم برای این روش ناصحیح غذا خوردن که حاصلی جز خسته کردن ارگان‌های بدن و ایجاد سوءهاضمه ندارد، قائل نیستند.

غافل از اینکه باید غذا را به‌آهستگی و تأنی خوب بجویم و با بزاق دهان آغشته کنیم تا در دهان کاملاً مخلوط و نرم شود به‌حدی که به‌صورت مایعی در دهان در آید و این روش را به‌تدریج تمرین کنیم و جزو عادت خود قرار دهیم.

جویدن‌خوب غذا مانع چاقی می شود

غذا باید به‌آرامی و خوب جویده شود این کار موجب می‌شود غذا کمتر خورده شود احساس سیری بیشتر ایجاد شود مانع از چاق شدن افراد شود, بیشترین لذت از غذا حاصل شود همچنین انرژی بیشتری هم برای فعالیت و تحرک روزانه تأمین می‌شود و کمتر دچار مشکلات گوارشی خواهیم شد.