

涓 杓漢兼姪緇 - 涓 洑鏃 工逢鑑伴掬鏃 朵龔 - 鏗儿棉錦疼汉緇惧施洪ゆ候 细嚼慢咽有好处！

健康

浣滣

鎏賤龔浜庸細2008/02/11 16:50

人们都知道细嚼慢咽对身体有好处，可是有些人吃饭时总是匆匆忙忙，好像有事催着似的，填到嘴里的饭菜根本不仔细咀嚼，就囫圇吞枣地咽下去了。殊不知：“吃得慌，咽得忙，伤了胃口害了肠。”

吃得慌，咽得忙，伤胃害肠

不经过咀嚼的食物，一方面还没浸透唾液，另一方面，胃还没来得及分泌出足够的胃液来消化食物。可是食物既然来了，只有硬着头皮接受了。为了消化还没嚼过或嚼透的食物，可怜的胃不得不分泌出比一般的情况下多得多的含有盐酸和酶的消化液来完成这一艰巨任务。如果日复一日这样工作，胃就会因胃酸过多而得胃炎，之后还有可能得胃溃疡。

所以，如果你不想得胃炎和胃溃疡等疾病，就要勤动上下颌，把食物在嘴里多嚼几下，吞咽不能太快。如果一口饭能嚼50下，嚼到没东西可吞咽的地步，胃肠道疾病就不会光顾你。

细细咀嚼不仅对消化有好处，还是一种很好的面部体操，有养颜美容之功效。

印度的瑜伽信奉者有一种说法：不仅硬食物要细细咀嚼，即使是软食物（如羹、饮料、水等），都要细细咀嚼。在他们看来，食物和饮料经过长时间的咀嚼，会对身体更有益。

印度非暴力不合作运动领导人甘地有一句经典名言：“你们应该嚼自己的饮料，喝下自己的食物。”

口腔神经具有某种负反馈作用，当我们细嚼慢咽时，这一神经就有时间向大脑反馈吃饱了的信息，让我们停止进食。而吞咽太快，不让食物充分刺激口腔的感觉神经，“饥饿”的中枢神经就得不到相应抑制，大脑就得不到吃饱了的信息，即使吃了很多还不感觉饱，不得不继续吃下去，久而久之，人就胖了。

看来有些人只要改变狼吞虎咽的习惯，吃饭时细嚼慢咽，就能减肥了，根本不用吃各种减肥药，或者做大量的运动，让自己的身体受那么多罪。

若要身体壮，饭菜嚼成浆

有些人吃饭狼吞虎咽，速度极快，这节省了许多时间，但是食物进入身体之后，胃可就倒霉了，不得不超负荷工作。即使这样，食物还是不能充分被消化，身体吸收不到足够的养分，体质会越来越弱。

经过细嚼的食物，能扩大与肠壁的接触面积，消化也能够充分发挥作用，从而使肠壁广泛地吸收食物中的养分。

细嚼慢咽还可以提前引起胃液和其他消化腺分泌增多，为食物进入胃肠后充分被吸收做好准备，从而减轻胃的负担，胃就能细致地消化食物，把营养输送到身体的各个部位。

实验证明：吃同样的食物，细嚼者和不细嚼者对蛋白质和脂肪的吸收量是不同的。细嚼者对蛋白质和脂肪的吸收量分别为85%和83%，而不细嚼者对蛋白质和脂肪的吸收只有72%和71%。

细嚼慢咽好处多

1、洁齿防龋：细嚼对牙龈有按摩作用，能提高牙龈的抗病能力。细嚼时分泌的唾液对牙齿表面的冲洗，能减少龋齿的发生。而粗嚼快咽，进餐速度过快，很容易咬伤舌头、腮帮，损害口腔、牙齿和牙床，甚至引起口腔溃疡。

2、帮助消化：细细咀嚼，可以把食物磨得极细，这样的食物进入胃肠后，营养易于吸收。而狼吞虎咽吃进去的食物，食物的营养不仅难以吸收，而且还增加了胃肠道的负担，引起胃肠道疾病。

3、健脑益智：研究表明，咀嚼能牵动面部肌肉，促进头部血液循环。用多普勒颅脑超声波观察发现，大脑血流量在咀嚼时可增加20.7%。因此，三餐中多点豆类、动物骨头等耐嚼食品，不但健脑，还增长智力。

4、解毒防癌：在咀嚼时，口腔内会分泌出大量唾液，科学家将唾液放到黄曲霉毒素、亚硝基化合物等强致癌物和烟油、肉类烧焦物、焦谷氨酸钠等可以致癌物中，结果发现，唾液可使这些致癌物在半分钟内完全消失。

5、减肥美容：肥胖者的进食速度比瘦人快，咀嚼吞咽的次数也比瘦人少。所以，要想无痛苦减肥，只要在吃东西时多嚼几下就可以了。

在咀嚼过程中，面部血液供应量加大，表情肌协调有规律地活动，可使面色红润光泽，有弹性，减少皱纹。

6、有助于长寿：研究证实，人体的唾液腺在分泌唾液的同时，还分泌一种腮腺激素，这种腮腺激素可被机体重新吸收进入血液，它具有抵抗机体组织老化的作用。而细嚼慢咽可以刺激唾液的分泌，在唾液分泌量增加的同时，腮腺激素的分泌与吸收也增加，从而起到延缓身体衰老的作用。

此外，唾液对某些食品添加剂的毒性有明显的解毒作用。