

长辈们经常这样告诫晚辈：女孩子吃饭，细嚼慢咽；男孩子吃饭，狼吞虎咽。他们的初衷是想从小培养女孩子温柔、淑女的气质，而男孩子要从小树立干脆利落的性格。

不过我们若是从健康饮食的角度出发，就要改变这样的观念了，无论男女，吃饭都应该细嚼慢咽，因为细嚼慢咽带来的好处实在太多了。其实我国自古以来便提倡细嚼慢咽，历代医学家都非常看重细嚼慢咽。唐代名医孙思邈《每日自咏歌》云：“美食须熟嚼，生食不粗吞。”明朝的《昨非庵日纂》云：“吃饭须细嚼慢咽，以津液送之，然后精味散于脾，华色充于肌。粗快则只为糟粕填塞肠胃耳。”

国外学者研究发现,同样量的一种食物,肥胖的男性用8-10分钟就吃完了,而消瘦者却用了13-16分钟。他们由此考虑用减慢进食速度的方法来进行减肥试验,最终取得了良好的效果。

细嚼慢咽会大大降低我们吃饭的速度，而吃饭速度的降低就意味着我们每顿饭都能少吃些。日本狮王齿科卫生研究所曾和东京齿科大学合作，对东京都内340位20-60岁男女公司职员，进行肥胖和吃饭速度关系的调查。以BMI = 25以上为肥胖标准，（ BMI即体质指数，是将体重(kg)除以身高(m)的平方所得的数值。如一个人体重60kg，身高1.7m，其BMI就是20.8。 ）调查结果显示：

从该结果我们不难看出吃饭速度的快慢与肥胖的程度呈现一定的相关性。此后，日本学者又对9位20-50岁男性进行吃饭速度和满腹感关系的调查。通常一顿饭工夫平均为17.2分钟。如果使用节拍器使每分钟咀嚼次数增加到88，即将吃饭时间延长到33.7分钟，则试验者的食量从平时的693克减少到528克。一天三顿饭积月累，这一差值将变得相当巨大。据狮王齿科卫生研究所武井典子的研究，人的血糖值从开始吃饭15分钟后上升，30分钟后达到峰值。由于血糖值达到峰值给人饱腹感，约需30分钟。所以通过仔细咀嚼延长就餐时间，就能使少量食物让人获得饱腹感，从而取得减少食量防止肥胖的效果。

因此，看似细嚼慢咽与狼吞虎咽所摄入的食物差别不大，但是长期坚持下来，量变就会产生质变，细嚼慢咽的好习惯会让你避免大量的能量，无论是保持体型还是减肥，都将有很大的帮助。

狼吞虎咽的习惯一方面会让我们摄入更多的食物，另一方面食物进入我们的身体后消化吸收率比较低，同时也会给胃部带来较大的负担。食物没有经过充分的咀嚼，唾液尚未浸透食物便被吞咽进胃里，而胃不得不花相当大的力气去消化还没嚼透的食物，需要分泌出更多的消化液。长此以往，对胃

是一种伤害。

而细嚼慢咽的好习惯一方面会防止我们过量摄食，另一方面会让我们更加充分地消化食物，让食物中的各种营养素更加充足地被我们所吸收。可以说是“吃得少，吃得精”。

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%。

以猕猴桃中的猕猴桃籽为例，其中含有丰富的蛋白质、脂肪和矿物质。很多科研机构研究均表明，猕猴桃籽具有辅助降血脂、软化血管和延缓衰老等功效。用猕猴桃籽提炼的猕猴桃籽油中亚麻酸、亚油酸含量在已探明的80余种植物种子油料与海洋生物中居于前列。而这猕猴桃籽由于个体很小，而且裹有一层坚硬的外壳，不加咀嚼难以消化吸收。若能在吃猕猴桃时多咀嚼几次，将其中的籽嚼碎，将会大大提高猕猴桃籽中营养成分的吸收利用率。

■ 细嚼慢咽，让食物更安全。

人体的解毒其实从口腔就开始了，咀嚼的过程中，当食物与唾液一起混合，唾液便开始对一些毒物进行初步的解毒。西安第四军医大学口腔医学院口腔生物学教研室王江华、司徒镇强等人通过实验确认了唾液在维持口腔及上消化道健康中有重要作用。

他们进行的研究通过实验，检测了5名健康者及7例肿瘤患者的唾液对4-硝基喹啉的灭活作用，结果表明全部样品均有不同程度的抗突变作用，即唾液对部分致癌物有一定的抵抗作用。

■ 细嚼慢咽，增强记忆力

研究人员发现，咀嚼能牵动面部肌肉，促进头部血液循环，还能刺激脑部主管记忆力的部分。人类脑部的海马区细胞，也就是掌管学习的部分，会随着年纪增大而衰退，短期记忆力也会衰退。而咀嚼的动作可以增加海马区细胞的活跃性，防止其老化。

英国诺森布利亚大学研究人员同样证实，多咀嚼可加快心脏运动，使脑部荷尔蒙分泌增多，从而思维能力和记忆力也随之提高。此外，咀嚼还能促使人分泌唾液，而大脑中负责分泌唾液的区域与记忆和学习有密切关系。

日本岐阜大学的咀嚼学会在研究中发现，受试者只咀嚼了两分钟食物，回答问题的正确率就会比平常增加30%。有科研人员曾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，吃饭时多咀嚼、饭后漱口、经常叩齿，都能帮助提高脑活力。对于儿童来说，多咀嚼能促进大脑发育，中青年人有助于提高工作效率，而对老年人的好处则是预防大脑老化和老年痴呆。

■ 细嚼慢咽，降低压力

大阪市立大学曾根良昭教授证实，吃饭过快会给精神带来较大负担。他让7位女学生在温度、湿度恒定的人工气候室内，分为两组，分别给5分钟和10分钟就餐时间。结果，5分钟组餐后心率比食前有所增加。而10分钟组餐前餐后几乎没有变化。他又做试验，将一餐的咀嚼次数从通常的325次减少到快食时的214次。结果发现，通常吃饭时心率比饭前增加20%，快食时心率比饭前增加49%。通常饭后收缩期血压比饭前增加8%，快食后收缩期血压比饭前增加13%。

■ 细嚼慢咽，帮我们预防口腔疾病

临床研究发现，人们在吃饭时反复咀嚼可使口腔中分泌出充足的唾液，而唾液中含有多种消化酶及

免疫球蛋白,这些消化酶及免疫球蛋白不但有助于人体对食物的消化吸收,还有杀菌和预防口腔疾病的作用。另外,儿童在吃饭时充分地咀嚼食物可促进其牙齿、牙龈及面部肌肉的发育,并有预防龋齿的作用。

■ 细嚼慢咽,让食物更加柔软温和

细嚼慢咽可以让食物更加柔软,更加温和,防止划伤我们的食管和胃。对于患有食管、胃的炎症或溃疡等病变的人群,受到未经很好咀嚼的粗糙食物的磨损、刺激或伤害时,就如雪上加霜。肝硬化、门脉高压症的患者,晚期在食管和胃底会形成静脉曲张,一旦划破会造成大出血,有生命危险。因此普通人需要细嚼慢咽,这类病人进餐时,更要细嚼慢咽。

那么,每吃一口要咀嚼多少次为好呢?日本岐阜大学的咀嚼学会专家介绍,一口食物在嘴里至少经20次咀嚼,才能充分享受唾液给我们带来的恩惠,如果能达到30次更好。

此外,现代食物加工越来越精细,越来越柔软,越来越不需要咀嚼。一口食物咀嚼最多七八次,少则四五次,在嘴里蠕动几下便咽了下去。现代人已从40多年前每餐咀嚼900~1100次、用时20~30分钟,下降为目前的每餐咀嚼500~600次、用时5~10分钟。很多人吃饭狼吞虎咽已成了习惯,一下子改为细嚼慢咽很有难度,对于这样的人,有没有什么好的办法呢?

习惯了狼吞虎咽的人不妨尝试在饭菜中多加一些有嚼头的食物,例如在煮饭熬粥时,适当加入玉米、燕麦、花生、核桃仁、芝麻、各种豆类等;炒菜或凉拌菜时,不要舍弃一些有嚼头的蔬菜的茎或叶,如芹菜、茼蒿、菠菜、大白菜、苋菜等,还可以把栗子、瓜子之类的坚果用来入菜;喜欢煲汤的人,不妨多放点海带、莲藕,可大大延长咀嚼时间。(文/王旭峰营养与食品卫生学硕士)