

Как есть правильно, или Сколько жуешь, столько и проживешь

Многие привыкли всё делать на бегу - всё надо успеть, везде побывать. В числе таких людей и я. Даже поесть нормально, т.е. никуда не торопясь, иногда не успеваешь: проглотил и побежал. Но правильно ли это? Разумеется, нет. Узнав о некоторых осложнениях, к которым такой приём пищи приводит (больные зубы, язва и другие), я стал выкраивать всё-таки время потрапезничать. Кроме того, надо ещё и правильно жевать. О том, как жевать правильно и пойдёт здесь речь.

О пользе тщательного пережёвывания пищи я упомяну по пунктам ниже. Сейчас же просто немного полезной информации.

Первое. Тщательно пережёвывая пищу, ты, читатель, увеличиваешь её общую площадь, т. е. взаимодействие твоего обеда и слюны улучшается, что благоприятствует более быстрому и лучшему усвоению пищи.

Второе, вытекающее из пункта первого. В слюне содержатся: ферменты, гормоны, биологически активные веществ, витамины B1, B2, B6, B12, C, H, A, D, E, K, холин, а также минеральные компоненты: кальций, магний, натрий. Пищеварение, если вы помните, начинается не в желудке, а во рту. Белковое вещество амилаза, содержащаяся в слюне, уже во рту частично переваривает сложные углеводы (к примеру, картофель, крупы, хлеб, сахар) в простые, легко всасываемые потом в кишечнике и желудке.

Если пища хорошо прожёвана и увлажнена слюной, она быстрее продвигается по пищеварительному тракту. Одним этим можно избавиться от гастрита или язвы.

Слюна по химическому составу - слабая щелочь. При долгом жевании выделяется большое количество слюны. А слюна улучшает состояние зубов. При жевании слюны выделяется в 10 раз больше, чем в спокойном состоянии. Через слюну фтор, кальций, натрий поступают в эмаль зубов и укрепляют её. Помимо этого, компоненты слюны образуют на эмали зубов защитную плёнку (пелликулу). Если говорить всю правду, то

эффект жевательной резинки(защита от кариеса) основан как раз на выработке слюны.

Тщательное пережёвывание способствует похудению. Объясню. При надлежащем пережёвывании уменьшается количество съедаемой пищи. Если вы не отвлекаетесь при еде, ваш организм сам точно определит, когда необходимо прекратить есть. Отвлекаетесь - переедаете. Жевание для зубов и дёсен - тоже самое, что для мышц тела тренировка в спортивном зале.

Интересный факт: при жевании на зубы оказывается очень сильное давление - от 20 до 120 кг в зависимости от вида пищи. Это давление оказывает усиление кровотока в дёснах и зубах, что является хорошей профилактикой парадонтита.

Польза от тщательного пережевывания пищи: 1) улучшается пищеварение; 2) лучше удаляются остатки пищи из организма; 3) устраняется плохой запах изо рта и повышенное газообразование; 4) сохраняются хорошие зубы; 5) появляется дополнительная энергия и выносливость; 6) усиливается щелочность крови, а значит, и иммунитет; 7) нормализуется вес.

В пище должны преобладать фрукты и овощи, орехи, зелень, бобовые, злаковые. Перед приёмом пищи надо сесть прямо, на напрягаясь. Полностью сконцентрируйтесь на приеме пищи (вспомните поговорку про «глух и нем»). Пережёвывайте каждый кусочек пищи, пока он не превратится в жидкость (понятно, что нудно и долго, но надо). Жевать надо поочерёдно как правой, так и левой стороной челюстей, чтобы нагрузка на зубы распределялась равномерно. Не запивайте пищу. Запитая, она проходит далее по пищеварительному тракту почти не прожёванная, не обработанная слюной. Воду и напитки лучше употреблять через час-полтора после приёма пищи.

Интересный факт: среднестатистический человек вырабатывает столько слюны, что её хватило бы на то, чтобы заполнить два больших бассейна. До встречи!

Автор - **Илья Мирошниченко**

[Источник](#)