

Жуёшь правильно?

Привычка многих проглатывать пищу, почти не разжёвывая, приводит к избыточному весу, который подчас пытаются нормализовать с помощью диет и бега трусцой.

Однако, долголетие, подвижность, внешнюю (и внутреннюю) молодость некоторых пожилых людей часто можно безоговорочно отнести на счёт медленного и тщательного пережёвывания пищи.

Едва ли не каждому из нас родители, бабушки и дедушки говорили, что пищу нужно прожёвывать медленно и тщательно. Вроде бы в детстве мы и старались есть медленнее, да разве устоишь, когда во дворе ждут друзья-приятели, - похватаешь быстренько обед и айда гулять. И так всегда – то уроки, то ещё что-нибудь. Вот с тех самых пор привычка есть быстро, наспех укоренилась в сознании.

Если бы люди правильно жевали, то не было так много больных людей. Вернее, я сказал бы даже так – больных людей было бы очень и очень немного! Причём, страдающих не только заболеваниями желудочно-кишечного тракта, но и сердечно-сосудистыми заболеваниями, и заболеваниями нервной системы... Люди бы жили много дольше. Примеры тому есть. Возьмите японцев. Ведь не только дары моря являются причиной долголетия японцев, но и культура потребления пищи, если хотите – культура пережёвывания пищи...

Как удалось выяснить учёным, при тщательном пережёвывании пищи происходят удивительные вещи:

- укрепляются дёсны;
- на внутренние органы оказывается мобилизующее, тонизирующее воздействие (так как корни зубов посредством нервов связаны с внутренними органами); происходит мощное рефлекторное возбуждение деятельности желудка, а также пищеварительных желез - поджелудочной железы и печени, что способствует нормальной переработке поступающей пищи;
- за время жевания успевают выработаться должное количество слюны и пищеварительных соков в желудке, что в дальнейшем сказывается на лучшем переваривании пищи и её качественном усвоении;
- тщательно пережёванная пища сразу подвергается действию пищеварительных соков, меньше задерживается в желудке, хорошо переваривается и лучше усваивается;
- благодаря обильному выделению слюны нейтрализуется действие кислот, и эмаль наших зубов предохраняется от повреждения, мало того - восстанавливается нормальный кислотно-щелочной баланс организма;
- снижается нагрузка на сердце (переполненный крупными кусками пищи желудок давит на диафрагму, на которой лежит сердце).

Поэтому если у вас нет времени, чтобы поесть не спеша, лучше не есть совсем, либо съесть лишь то, что можно тщательно пережевать.

Также появляется возможность насытиться гораздо меньшим количеством пищи – едва ли не вдвое. Тщательно измельчённая пища заполняет желудок и давит на нервные окончания слизистой гораздо более равномерно.

Достоверно известно, что тщательное пережёвывание пищи позволяет снять нервно-эмоциональное напряжение, повысить сосредоточенность и работоспособность. Это было известно ещё древним врачам Греции, Китая и Египта.

В результате тщательного пережёвывания пищи проходят разнообразные

болезни: гастрит, колит, понос, язва, заболевания нервной системы и другие. Врачи Востока убеждены, что посредством языка поглощается большая часть внутренней энергии пищи, поэтому, чем дольше пища будет задерживаться во рту при медленном её пережёвывании, тем больше энергии от пищи получит наш организм.

Таким образом, пищу надо пережёвывать до того момента, пока она не превратится в жидкую однородную кашницу, не содержащую твёрдых включений.

Я был удивлён, когда впервые услышал, что жидкие продукты питания (соки, молоко, сливки, разные напитки) также необходимо жевать для насыщения их слюной, либо подержать немного во рту и проглатывать очень маленькими порциями. Это обеспечит меньшую нагрузку на желудок и утоление жажды меньшим количеством влаги.

Восточные мудрецы говорили так: жуёшь 50 раз - ничем не болеешь, 100 раз - будешь жить очень долго, 150 раз - станешь бессмертным. И, как оказалось, были правы... Диетологи справедливо считают указанный принцип ключевым и самым доступным в здоровом питании.

Как говорил один из врачей-диетологов, его ученики похудели при излишней полноте только благодаря выполнению рекомендации жевать пищу до потери ощущений и только потом проглатывать! Причем полностью сохранялась гладкость кожи, а работоспособность повышалась в несколько раз.

Доктор Хорошев.