Насколько важно тщательно пережевывать пищу

****Выбирая натуральные продукты и правильно питаясь, мы не только улучшаем свое самочувствие, но и сохраняем здоровье. Однако в бешеном ритме современной жизни мы порой забываем о том, что пищу необходимо тщательно пережевывать.

Более ста лет назад страдающий [ожирением](http://fitfan.ru/health/bolezni/2030-ozhirenie.html) Гораций Флетчер выдвинул удивительную концепцию: пережевывая пищу более 32 раз человек способен не только похудеть, но у заметно поправить свое здоровье.

Тщательное пережевывание пищи способствует:

* Укреплению десен.
* Выработке необходимого количества слюны.
* Улучшению работы желудка, поджелудочной железы и печени.
* Более быстрому и тщательному перевариванию и усвоению пищи.
* Нейтрализации действия кислот и восстановлению нормального кислотно-щелочного баланса организма.
* Уменьшению нагрузки на сердце. Проглоченные крупные куски пищи оказывают давление на диафрагму, на которой расположено сердце.
* Лучшему усвоению питательных веществ.
* Похудению. Тщательное пережевывание пищи позволяет насытиться значительно меньшим количеством пищи.

Как тщательное пережевывание пищи помогает похудеть?

Чаще всего набор лишнего веса происходит из-за переедания. Мы голодными приходим домой, набрасываемся на еду и потребляем ее в количестве, существенно превышающем нужды организма. Если же есть не торопясь, тщательно пережевывать пищу и вставать из-за стола с легким чувством голода, о лишнем весе можно будет забыть навсегда. Не зря же существует в Японии негласный закон: кушать можно лишь до тех пор, пока не заполнятся восемь частей желудка из десяти. Постоянное переедание приводит к тому, что желудок растягивается, и пищи с легкостью помещается все больше и больше.

Китайские специалисты из университета Харбина пришли к сенсационному выводу: для того, чтобы сбросить лишний вес, достаточно лишь более тщательно пережевывать пищу. 30 молодых мужчин различной весовой категории были приглашены для участия в эксперименте. Получая порцию еды, участников просили прожевывать ее сначала 15 раз, затем 40 раз. Анализы [крови](http://fitfan.ru/phyzio/3071-krov-kakie-analizy-sdavat.html), взятые спустя 1,5 часа после приема пищи, показали более низкое количество грелина (гормон голода) у тех добровольцев, которые жевали 40 раз.

У йогов – признанных долгожителей, существует поговорка: **«Жидкую пищу ешь, твердую - пей»**. Смысл ее состоит в том, что даже жидкую пищу не стоит сразу проглатывать, а нужно жевать, чтобы смешать ее со слюной. Твердую же пищу следует очень тщательно пережевывать, чтобы превратить ее в жидкую. Обычно йоги жуют один кусочек не менее **100-200** раз и могут насытиться одним лишь бананом.

Многие любят запивать еду водой. Лучше всего, конечно же, ограничиться собственной слюной, однако, если пища сухая и твердая, можно понемножку разбавлять ее водой.

Как правило, большая часть растительной пищи становится в процессе жевания более вкусной, и если быстро глотать, то истинного вкуса блюда можно никогда и не узнать.

Тщательное пережевывание пищи и пищеварительная система

Процесс пищеварения начинается уже в полости рта, где расщепление сложных углеводов в простые происходит под действием содержащегося в слюне белка – амилазы. Кроме того, чем лучше пища смачивается слюной, тем легче она проходит по пищеварительному тракту и быстрее переваривается.

Из ротовой полости непрожеванные куски попадают в пищевод и могут его травмировать. В процессе жевания еда нагревается до температуры тела, тем самым делая более комфортным работу слизистых пищевода и желудка.
Завершается переваривание пищи в тонком кишечнике.
Поскольку непрожеванная пища просто выводится из организма, мы постоянно недополучаем витамины, железо и белки. Кроме того, задерживаясь в желудке, крупные куски пищи способствуют размножению вредных бактерий и микроорганизмов. Мелкие куски пищи обеззараживаются соляной кислотой, содержащейся в желудочном соке, в крупных кусках бактерии остаются невредимы и поступают в кишечник, где активно размножаются и могут привести к [дисбактериозу](http://fitfan.ru/health/bolezni/2224-disbakterioz.html) и кишечным инфекциям.

Как научиться медленно жевать?

**1.** Вместо ложки и вилки используйте китайские палочки. По крайней мере, до тех пор, пока не научитесь ими орудовать так же быстро.
**2.** Сконцентрируйтесь на еде, наслаждайтесь вкусом.
**3.** Ешьте только за столом на кухне или в столовой.
**4.** Готовьте сами, так вы лучше оцените пищу.
**5.** Кушая, сидите ровно, дышите глубоко, не отвлекайтесь.

Надеемся, что вы прислушаетесь к простым, но полезным рекомендациям. Ради интереса, при следующем приеме пищи попробуйте проверить себя - сколько раз вы пережевываете перед тем, как проглотить.