

غذا را خوب بجوید تا کم بخورید



جویدن غذا به کم خوردن، کنترل وزن و رژیم غذایی انسان کمک می‌کند و افراد سالم‌تر خواهند بود.

همشهری آنلاین:

جویدن غذا به کم خوردن، کنترل وزن و رژیم غذایی انسان کمک می‌کند و افراد سالم‌تر خواهند بود.

به گزارش فارس، مطالعاتی در آمریکا نشان می‌دهد جویدن غذا باید مانند جویدن آدامس باشد تا خوب هضم شود و فرد را چاق نکند زیرا با جویدن غذا، انسان زود سیر می‌شود و کمتر غذا می‌خورد در نتیجه چاق نمی‌شود.

قبلاً در مورد این موضوع مطالعاتی انجام شده بود و مطالعات جدید تأییدی بر آن است و نتایج روشن‌تری به دست آمده است.

تیم دانشگاهی تگزاس آزمایشاتی بر روی شرکت‌کنندگانی از سن 18 تا 45 سال مردان و زنان با وزن‌های بیش از حد بالا انجام داد؛ در این آزمایش به شرکت‌کنندگان یک تکه پیتزا داده شد تا به صورت معمول بخورند، سپس به آنها گفته شد یک تکه دیگر پیتزا را کمی بجوند و بخورند؛ بعد از آن گفته شد مانند آدامس و بیشتر از حد معمول پیتزا را بجوید؛ نتایج نشان داد هنگامی که غذا جویده می‌شود به شکل قابل توجهی مصرف مواد غذایی کاهش پیدا می‌کند.

به ترتیب 10 درصد و 15 درصد غذای جویده شده، مصرف غذا هم کم می‌شود؛ در واقع خوب جویدن غذا، مصرف غذا را محدود می‌کند و به رژیم غذایی کمک می‌کند و اثرات خوبی در کنترل وزن دارد.

معمولاً افرادی که چند کیلو اضافه وزن دارند از جویدن غذا پرهیز می‌کنند اما آنها باید خود را متقاعد کنند که این کار به سادگی قابل انجام است و در سلامت و تناسب اندام بسیار مفید و اثر گذار خواهد بود.