



نخستین مسئله در آداب غذاخوردن از دیدگاه طب سنتی

یک دستیار تخصصی طب سنتی گفت: نخستین مسئله در آداب غذاخوردن این است که باید لقمه‌ها را کوچک برداشت و خوب جوید که هضم بهتر صورت پذیرد و هنگام غذاخوردن نیز به تلویزیون نگاه نکرد چرا که در هضم غذا اختلال ایجاد می‌کند.

همشهری آنلاین: یک دستیار تخصصی طب سنتی گفت: نخستین مسئله در آداب غذاخوردن این است که باید لقمه‌ها را کوچک برداشت و خوب جوید که هضم بهتر صورت پذیرد و هنگام غذاخوردن نیز به تلویزیون نگاه نکرد چرا که در هضم غذا اختلال ایجاد می‌کند.

به گزارش خبرگزاری تسنیم، میثم شیرزاد متخصص طب سنتی اظهار داشت: از آداب صحیح غذا خوردن این است که فرد اشتیهای واقعی به غذا را داشته باشد.

شیرزاد می‌گوید: پس از احساس گرسنگی شروع به غذا خوردن کرده و نخستین گام در آداب غذا خوردن این است که باید لقمه‌ها را کوچک برداریم، چون که لقمه بزرگ برداشتن جویدن را دچار اختلال می‌کند، برای اینکه بخشی از لقمه برداشته شده، بدون اینکه جویده شود، بلعیده می‌شود.

این دستیار تخصصی طب سنتی ادامه داد: ما اجازه نداریم غذایی را که در دهان می‌گذاریم، بدون جویدن خوب، بلعیم برای اینکه فشار کاری جویدن به معده منتقل می‌شود.

شیرزاد افزود: معده هم عضو وظیفه‌شناسی است و تا زمانی که غذا را به صورت کامل له نکند و به شکل شیرمانند در نیابد تحویل قسمت بعدی گوارش نمی‌دهد. به همین دلیل غذای نجویده انرژی زیادی از معده می‌گیرد که همین مسئله یکی از عوامل زخم معده است.

وی بیان داشت: نکته دیگر سریع خوردن غذاست. ما عادت داریم زمان مشخصی را برای غذا خوردن اختصاص نمی‌دهیم. گاهی حین انجام فعالیت کاری و گاهی با عجله برای اینکه به کارمان برسیم غذا را سریع می‌خوریم.

لقمه‌های کوچک

این دستیار تخصصی طب سنتی گفت: عبارت فست‌فود از زمانی که بشر مشغولیتش زیاد شد، ایجاد شد.

شیرزاد بیان کرد: اختصاص زمان مشخص به غذا خوردن موجب بهتر جویدن غذا می‌شود، همچنین فرد به غذا خوردن توجه می‌کند.

وی یادآور شد: اگر حین غذا خوردن افراد مشغول روزنامه خواندن یا تلویزیون نگاه کردن یا کار با رایانه باشند، توجهی به غذا ندارند و ذهنشان معطوف غذا نیست.

این دستیار تخصصی طب سنتی خاطرنشان کرد: توجه به غذا خوردن باعث می‌شود غذا در معده بهتر هضم شود.