

## 你吃“慢”了嗎？

生活忙碌的現代人，總在緊湊的步伐中草草打發三餐，不是邊吃邊忙公事，就是趕著吃完去做事，好不容易等到有空閒可以吃飯，又因邊吃邊配電視或顧著聊天，不經意的快速淨空眼前食物，你也是如此嗎？

### 胖胖的人都吃快？

當食物進入體內進行消化吸收時會使血糖上升，血糖值要到達一定範圍大腦才會發出停止進食的訊息，如果吃太快，等到有飽足感時往往已吃進了過多的食物！在會診時總對過重或肥胖者問道：「你吃飯很快吧！」八九不離十的大家總笑笑點了頭，要知道這絕對不是算命，而是這個通病的使然。

1

### 吃太快的負擔

貪快的結果就是吃下過多的醣類、脂肪、鹽分...等，不但無法攝取到均衡營養，反而造成了身體過多的負擔！「吃的太快」嚴重威脅著我們的健康及生活品質，若加上缺乏運動，更容易產生肥胖及新陳代謝的疾病(如高血脂、糖尿病...)。除此之外，狼吞虎嚥的吃飯方式也增加了腸胃道的負擔，惡性循環的使消化不良及便秘症狀產生，不但浪費食物，更在腸道囤積了危害健康的宿便。

### 吃慢的好處

<習慣造就個性，個性成就命運！>其實吃慢如同早睡早起，只要習慣則成自然。一口嚼 30~50 次是養生的秘訣，若能每口咀嚼至少 20 次，將會有意想不到的好事發生！幾點細嚼慢嚥的好處簡述如下：

1. 可減少不自覺過量進食，防止肥胖產生。
2. 可增加吸收食物營養，營養充足食慾自然降低，減少食量。
3. 可促使唾液分泌，而唾液中的消化酶有利食物消化與吸收。
4. 使胃腸發揮正常功能，抵抗細菌，病毒的侵害，減少腸胃不適。
5. 促進消化減少糞便滯留，並使身體有多餘的能量排除宿便。
6. 能防止不慎將碎骨、魚刺及粘性食物(如：麻糬)等哽噎的危險發生。

### 一起習慣慢食生活

放慢進食速度，吃飯時暫且放下一切外在的紛擾，打開感官，多花一點時間感受食物帶來的美好，除了可忘卻生活壓力，也可以預防不必要的熱量囤積來維持窈窕曲線。

吃飯千萬不可過快，每口咀嚼至少 20 次、至少留半小時以上享用美食才是養身之道。朋友們，今天就開始我們的慢食生活吧！