



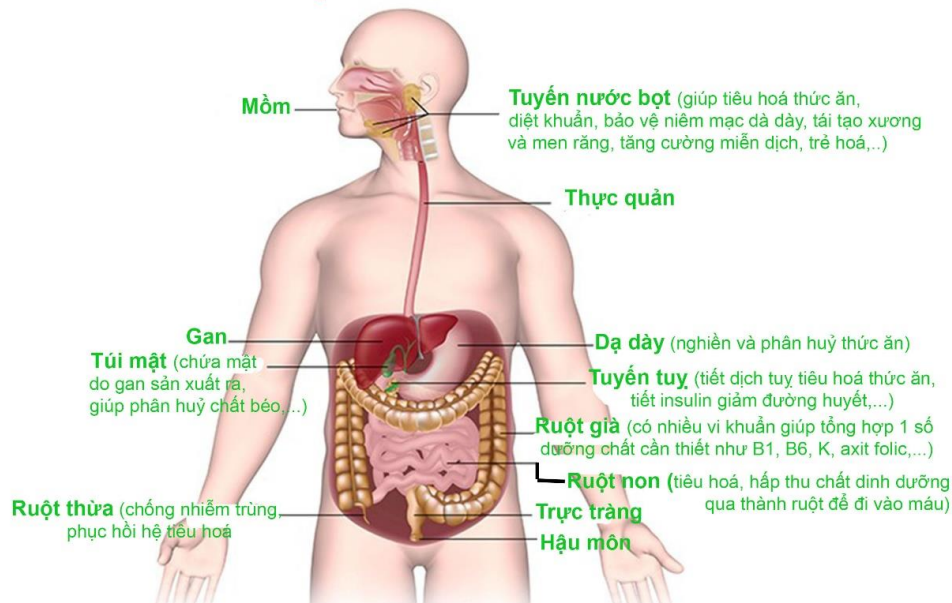
Nhai thức ăn và ảnh hưởng đến sức khoẻ

Bạn có lo lắng mình sẽ bị, hoặc tệ hơn là đang bị một trong các căn bệnh:

- Đau dạ dày;
- Quá cân hoặc béo phì;
- Tiểu đường;
- Tim mạch;
- Kể cả mất tập trung

Thế thì có một giải pháp không tốn kém mà bạn có thể áp dụng, đó là thay đổi cách “Nhai”: chuyển từ “nhai nhanh, nhai vội” sang “Nhai kỹ”. Có nhiều lợi ích khi nhai kỹ mà có thể bạn chưa biết.

HỆ TIÊU HOÁ



Thông tin cơ bản về hệ tiêu hoá ở người

Đừng vì bận rộn hoặc vì tập trung vào các thiết bị như điện thoại, máy tính,... mà không dành thời gian cho việc ăn đúng cách (nhai kỹ) bởi vì “khi có sức khoẻ bạn có hàng nghìn điều ước. Khi không có sức khoẻ bạn chỉ có một điều ước”. Đặc biệt, với một số dịch bệnh bùng phát hiện nay (và có thể nhiều hơn trong thời gian tới) cho thấy, chỉ những người có sức khoẻ, có sức đề kháng tốt, ít bệnh lý nền mới có thể vượt qua được.

Đầu tiên, khi nhai kỹ, thức ăn sẽ được nghiền nhỏ giúp dễ tiêu hoá hơn. Đồng thời, thức ăn được làm nhão và được tiêu hoá một phần do quá trình nhai thức đẩy tiết nước bọt có enzyme thủy phân tinh bột,... Nếu không nhai kỹ trước khi nuốt sẽ tạo gánh nặng cho dạ dày do phải co bóp, nghiền thức ăn nhiều hơn, dẫn tới bệnh đau dạ dày. Nước bọt còn có chất Immunoglobulin giúp tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể và mucus protein có nhiệm vụ bảo vệ niêm mạc dạ dày. Ngoài ra, trong nước bọt còn có chất bacteriolysin có tác dụng phân giải và hòa tan các vi khuẩn và virút. Người ta thí nghiệm với ống nghiệm có đựng nước bọt, sau đó đưa vật chất gây bệnh ung thư có hại nhất vào rồi quan sát. Lúc đầu không có gì lạ nhưng khi lắc ống nghiệm khoảng 30 giây thì thấy 80 - 100% độc tố của vật chất gây bệnh ung thư đã biến mất. Khi



nhai kỹ, nước bọt tiết ra còn nhiều tác dụng khác như đảm bảo việc tạo sụn, xương răng, tái khoáng men răng, hormone parolin được tiết ra giúp làm trẻ hoá cơ thể,...

Thứ 2, nhai kỹ giúp kiểm soát cân nặng và giảm nguy cơ béo phì. Khi bạn chú tâm vào việc nhai thức ăn nhiều lần hơn, ăn chậm hơn, bạn sẽ nhận thức rõ hơn về việc bạn thực sự đói hay no. Khi điều này xảy ra, tín hiệu được truyền về não để não xử lý thông điệp bạn đã ăn đủ no. Mặt khác, nếu bạn ăn quá nhanh, cơ thể không tiết hormone có nhiệm vụ thông báo lên não về việc dạ dày đã đầy, não của bạn không nhận được tín hiệu và nghĩ rằng bạn ăn chưa đủ và vẫn đói. Đồng thời, khi nhai kỹ, thức ăn sẽ được nghiền nhỏ hơn, làm tăng diện tích tiếp xúc của thức ăn, giúp cho thức ăn được tiêu hóa triệt để hơn. Vì vậy, thay vì ăn 4 phần thức ăn mới cảm thấy no và đầy đủ năng lượng thì chỉ cần ăn 2 - 3 phần thức ăn và nhai kỹ cũng có thể mang lại phần năng lượng tương tự. Một số nghiên cứu cũng chỉ ra rằng, nhai kỹ sẽ kéo dài thời gian no hơn 60 phút so với ăn nhanh và giảm cảm giác muốn ăn vặt sau bữa ăn chính.

Thứ 3, nhai kỹ hạn chế tình trạng kháng insulin dẫn tới bệnh tiểu đường tuýp 2. Một nghiên cứu của Lithuania năm 2012 cho thấy bệnh tiểu đường có thể là kết quả của việc ăn uống nhanh. Tiến sĩ Takayuki Yamaji, bác sĩ tim mạch của Đại học Hiroshima, Nhật Bản cũng cho biết: “Ăn nhanh gây ra tình trạng biến đổi glucose lớn hơn, dẫn đến kháng insulin”.

Thứ 4, ăn nhanh góp phần gây nguy cơ tim mạch. Tiến sĩ Yamaji, tác giả chính của một nghiên cứu được thực hiện ở hơn 1.000 người tham gia trong 5 năm. Kết quả nghiên cứu cho thấy, nhóm người ăn nhanh có tỷ lệ cao nhất của hội chứng chuyển hóa, làm tăng nghiêm trọng nguy cơ mắc bệnh về tim và đột quỵ. Hội chứng chuyển hóa có thể bao gồm các yếu tố nguy cơ như huyết áp cao, thiếu hụt cholesterol tốt và tăng cân. Viện Sức khỏe Quốc gia Mỹ (NIH) đã thông báo: "Trong tương lai, hội chứng chuyển hóa có thể là yếu tố nguy cơ hàng đầu cho bệnh tim”.

Thứ 5, nhai kỹ làm xương và cơ hàm phát triển tốt, giúp lưu thông máu, kích hoạt tế bào não, ổn định thần kinh, tăng độ tập trung. Bạn có thể kiểm chứng bằng cách, khi đầu óc không tập trung, bạn thử nhai kẹo cao su hoặc một loại hạt/kẹo gì đó xem kết quả thế nào nhé.

Thứ 6, khi nhai và nuốt vội vàng, chúng ta ăn không biết ngon, đánh mất khả năng thưởng thức hương vị và giá trị thực sự của thực phẩm. Chúng ta phải nhờ đến những cách chế biến thức ăn cầu kỳ, phức tạp với nhiều gia vị khác nhau để tạo ra vị ngon giả tạo trong chốc lát ở đầu lưỡi. Ăn không biết ngon là nguồn gốc của nhiều căn bệnh. Ăn và biết ngon, thì thức ăn chính là thuốc. Muốn được vậy, bạn cần tập nhai. Khi nhai kỹ, bạn sẽ cảm nhận được vị ngon, ngọt của các loại thực phẩm (kể cả miếng bánh mì khô khốc) và cảm nhận được niềm hạnh phúc trong khi ăn.

Trẻ nhỏ bây giờ bị quá cân, béo phì rất nhiều. Tỷ lệ người trẻ bị tiểu đường, tim mạch cũng tăng lên đáng kể. Những căn bệnh này sẽ để lại di chứng cho cả quãng đời còn lại của con cháu chúng ta. Vì vậy, tập cho trẻ thói quen nhai kỹ khi ăn có thể là biện pháp hiệu quả để giảm lượng thực phẩm tiêu thụ, giảm cảm giác thèm ăn và hạn chế các bệnh mãn tính làm suy giảm sức đề kháng của trẻ.

Ngoài tăng cường sức khỏe, nhai kỹ cũng là một cách đơn giản để góp phần giảm lãng phí thực phẩm, bảo vệ môi trường sống. Lãng phí thực phẩm không chỉ là vứt bỏ thực phẩm, tiêu hao thực phẩm mà còn là ăn quá nhiều mà không mang lại năng lực, giá trị tương xứng cho cơ thể. Lãng phí thực phẩm tiêu tốn nhiều nguồn lực của tự nhiên, xã hội, làm trái đất nóng lên. Bằng cách nhai kỹ, bạn chỉ cần ăn một lượng thực phẩm ít hơn mà cơ thể vẫn nhận đủ lượng giá trị dinh dưỡng cần thiết. Nghiệm cho cùng, cái gì tốt cho sức khỏe thực sự/dài hạn của con người thì cũng tốt cho môi trường.

Vậy làm thế nào để nhai kỹ? nghe có vẻ đơn giản nhưng thực tế lại không đơn giản tí nào trong guồng quay của xã hội bận rộn này. Một vài gợi ý dưới đây có thể hữu ích cho bạn:



Oagree.com chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích giúp nâng cao sức khỏe và bảo vệ môi trường sống của các thế hệ mai sau.

- Hiểu rõ lợi ích của nhai đối với sức khỏe và luôn tâm niệm phải nhai kỹ khi ăn, là yếu tố đầu tiên;
- Trên bàn ăn gia đình, đặt một tấm biển nổi bật để nhắc nhở “Nhai kỹ” trong thời gian đầu rèn luyện thói quen;
- Trong bữa trưa tại cơ quan/văn phòng, tránh ngồi trước màn hình máy tính, cắt điện thoại ra xa, tập trung vào việc ăn. Thay đổi suy nghĩ “ăn là nghĩa vụ/trách nhiệm” thành “ăn để nuôi dưỡng cơ thể khỏe mạnh, trẻ trung và xinh đẹp”, “ăn để thưởng thức hương vị của thiên nhiên và cuộc sống”.
- Bởi vì tốc độ ăn của chúng ta bị ảnh hưởng bởi những người xung quanh, do đó chia sẻ với những người trong gia đình hoặc đồng nghiệp về lợi ích của nhai kỹ để cùng nhau thực hiện (trừ khi bạn ngồi ăn một mình!).
- Nên lựa chọn cách chế biến thực phẩm theo hướng đề cao việc nhai nhiều nhất có thể, ví dụ ăn trực tiếp hoa quả thay vì ép lấy nước uống, nhai cơm xong rồi mới ăn canh thay vì đổ nước canh vào cơm để nuốt cho nhanh, không nên ăn thường xuyên những thức ăn nhiều nước như phở, bún,...
- Số lần nhai được một số nghiên cứu, bác sĩ khuyến nghị là khoảng 30 lần, tuy nhiên, tùy vào đặc điểm thức ăn cứng, dai (như thịt) hay mềm (như hoa quả) mà bạn có thể thay đổi cho phù hợp.

Vì một ngoại hình đẹp, vì một sức khỏe dài hạn, vì một trái đất không nóng lên, thật đơn giản, hãy **nhai thật kỹ** nào!!!

Tham gia nhóm "oagree.com - sức khỏe và môi trường sống" (<https://www.facebook.com/groups/oagree>) để cùng chia sẻ các kiến thức và kinh nghiệm giúp nâng cao sức khỏe bản thân và gia đình mình trong điều kiện môi trường sống ngày càng rủi ro và khắc nghiệt nhé.

Cập nhật thông tin hữu ích khác từ Oagree.com tại

website: <https://oagree.com> hoặc <https://www.facebook.com/oagree.fanpage>



Nguồn tham khảo:

1. Tạp chí Dinh dưỡng lâm sàng Mỹ (American journal of clinical Nutrition) (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19144727>)
2. Viện quốc gia về Tiểu đường, Bệnh Tiêu hóa và Thận (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases) (<https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/digestive-system-how-it-works>)
3. Thư viện Y khoa quốc gia Hoa Kỳ (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24215801/>) và (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23207188/>) và (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19875483/>)
4. <https://www.healthline.com/health/how-many-times-should-you-chew-your-food>
5. Heart of America Bariatrics (<https://hoab.org/tag/chew/>)
6. Giáo sư, bác sĩ Hiromi Shinya_The Microbe factor
7. <https://suckhoedoisong.vn/an-cham-nhai-ky-that-tot-cho-suc-khoe-n37597.html>

Fanpage: <https://www.facebook.com/oagree.fanpage>
Group: “oagree.com – sức khỏe và môi trường sống”
(<https://www.facebook.com/groups/oagree>)

Website: <https://oagree.com>
Email: connect@oagree.com
SĐT: 0334436326