

Jedźmy wolniej, czyli zdrowo. Z cyklu: "W zdrowym ciele zdrowy duch"

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 13, czerwiec 2014 00:00

Dawid Kulpa

Odśrody: 2395

Życie w dzisiejszych czasach pędzi w zawrotnym tempie, na wszystko jest coraz mniej czasu. Jednak, pośpiech podczas jedzenia jest niewskazany. By jeść zdrowo należy jeść powoli.

Wolne jedzenie niesie ze sobą same korzyści dla funkcjonowania naszego organizmu:

Nie przejemy się

Nasze mózgi potrzebują nawet kilkunastu minut na uświadomienie sobie, że nie jesteśmy już głodni. W ten sposób jedząc szybko, jemy więcej niż potrzebujemy. Jedźmy wolniej, a będziemy jedli mniej - z korzyścią dla naszego zdrowia, portfela i wagi.

Będzie nam bardziej smakowało

Delektując się wolnym jedzeniem, dostajemy „więcej za mniej”, bo dłużej karmimy nasze zmysły: przez smak, zapach, widok, a nawet dotyk. Takie „kontemplowanie” jedzenia nasycą bardziej psychicznie. Co więcej, smak wielu potraw intensyfikuje się i uwalnia dopiero przy dokładnym, długim przeżuwanii.

Lepiej strawimy

Jedząc wolniej, będziemy dokładniej przeżuwać pokarm, a przecież już w jamie ustnej rozpoczyna się pierwszy etap trawienia. Im więcej pracy wykonamy sami, tym mniej pozostawimy jej dla żołądka. Dzięki temu ograniczymy ryzyko, wystąpienia w przyszłości problemów w układzie pokarmowym.

Będziemy szczęśliwsi

Jedzenie, tym bardziej kiedy nam smakuje, powoduje wydzielanie przez nasz mózg hormonów szczęścia. Nie rezygnujmy z tego i cieszymy się smakiem jedzenia dłużej.

Zmniejszymy stres

Jedzenie powoli i skupianie na tym całej naszej uwagi, może być doskonałym sposobem, by ćwiczyć obecność w teraźniejszej chwili. Jemy tu i teraz. Nie pędźmy przez posiłek rozmyślając o tym, co trzeba zrobić albo czego nie zrobiliśmy, wyłączmy się na wszystko inne – dzięki temu, przynajmniej podczas jedzenia nie będziemy się stresować. Kiedy jemy to jemy – po prostu.

Źródło: punktzdrowia.pl oraz poradopedia.pl