

2025 May

HEALTH
EXPLORE



想長壽

請您吃慢些

EXPLORE HEALTH SERIES



想長壽請您吃慢些

在日常生活當中，我們常常可以看到人們在吃飯大時候，三兩口的狼吞虎嚥，不一會兒便將飯菜吃的精光。

其實，這種吃飯方法是很不利與身體健康的。其實，人在進餐時，應該養成細嚼慢嚥的良好習慣。因為，細嚼慢嚥對人體健康是十分有益的。1983年，法國一位營養學家就曾倡導一種新的飲食觀點：「要想長壽嗎？慢點兒吃。」當然，這種倡導不是針對某個人而言的，而是沖著流行的「速食文化」而來的。

速食業的興旺，是時代的快速運轉的產生品。的確，回味種種，大人小子都對漢堡包、薯條等速食食品由津津有味到難以下嚥了，以致各家速食店的運營方式發生改變，不斷「推陳出新」，使吃飯成為「填飽肚子」的唯一理由。人體的營養全靠飲食獲取，這種「速食」的

方法，必然將導致營養不良，當然其結果是影響身體健康，從而不利長壽。此刻許多營養學專家還列舉出「速食綜合症」不利健康的種種表現，並倡導人們「吃得越慢，活得越久」。

1986年，義大利一些媒體記者為抵制「速食文化」，首先發起了「慢食」運動，刻意追求飲食的口味與層次，提出像蝸牛一樣漫步式的吃飯。這種「慢食」運動一推出，立即獲得廣大民眾的熱烈響應，一些「慢一族」喜歡每天花兩個小時來吃午餐。許多餐廳的門口還貼上「蝸牛漫步」的標誌，提醒人們在進食時「細嚼慢嚥，身體健康」，使全國性的「慢食運動」蔚然成風。

1997年，土耳其餐飲業也發起了一場「慢食革命」運動，全國各地所有飯店餐館的門口都畫有「烏



龜吃飯」的標誌。一隻烏龜手持刀叉正慢騰騰地、有滋有味的享用美食，意在鼓勵人們改變千篇一律的「速食」習慣，而應該像「烏龜吃飯」一樣，慢慢吃，壽命長。

細嚼慢嚥不僅讓人產生有一種文明感和謙恭感，更重要的是在生理上對人體確實有不少好處。

促進營養物質吸收

人們每天都要通過進食，以吸收營養，從而維持生命活動的正常進行。食物進入口腔之後，首先是牙齒對事物進行咬、切、撕、嚼等分細加工，在舌頭的攪拌下與唾液充分混合，成為食糜，才能吞咽進入胃內，進行初步的消化，然後進入腸道得到進一步的消化吸收。食物咀嚼的越細，越能減輕胃腸負擔，又易化吸收。食物咀嚼的越細，越能減輕胃腸負擔，又易

於使消化液與食物充分混合，從而加速對食物的消化，營養物質的吸收也會明顯地提高。其中尤其是老年人由於各種腺體的退化、唾液、胃液、胰液和膽汁等消化液的分泌減少，加之牙齒脫落咀嚼力差，如進食過快，會使食物誤入氣管，造成窒息的危險。

促進唾液分泌



唾液不僅具有濕潤、消化食物的作用，而且還能增強食欲，殺菌去殘，中和胃酸的作用。古代養生學家就曾告誡人們：「唾液莫隨便吐出」，稱唾液是「甘露」，「金津玉液」。是因為唾液是人體消化食物，吸收營養，保證健康的重要分泌物，是人體防止病原體侵害的第一道門戶和防病益壽的最前線。如果不加注意，長期隨便亂吐唾液，養成了一種壞習慣，那就會使人面黃肌瘦，不思飲食，更危險的是影響人的壽命。近年來，科學家試驗證明：唾液澱粉酶還是一種天然防癌劑。把致癌物質放入試管內，將吐出的唾液與之充分混合，反復攪動30秒，然後取出化驗觀察，發現裏面的致癌物質80%已被破壞。唾液還能分解黴菌毒素和亞硝酸鹽之類的致癌物，具有很強的防癌作用。美國醫學專家主張每口飯須咀嚼30次，以充分發揮唾液的滅菌、防癌作用。