



Explore  
Health

2025May

想長壽請您吃慢些

促進營養物質吸收

促進唾液分泌



# 想長壽 請您吃慢些



Explore Health Series

## 想長壽請您吃慢些

在在日常生活中，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產品。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，



## 預防口腔疾病

咀嚼運動是一種柔和的刺激，能夠充分調節口腔的生理機能。食物如果在口腔內細細咀嚼，不僅對口腔軟組織尤其是對牙床具有良好的按摩刺激作用，促進表面角質變化，加速血液迴圈，提高牙齦的抗病能力，而且對牙齒本身還能起到良好的「清掃自潔」作用。能減少病菌的生長繁殖，對預防牙齦炎和牙周炎有重要的作用。咀嚼時，牙齒所受的壓力頻頻傳給頷骨，防止頷骨老化。這對青少年正在發育的頷骨來說，是大有裨益的。細嚼慢嚥還可使牙齦的血液循環豐富，牙齒得到更多的血液和營養，增加牙齒的堅固性，進而避免牙齒過早脫落。

