

LES CONSEQÜÈNCIES DE MENJAR RÀPID



Menjar ràpid i no mastegar els aliments engreixa, això passa perquè l'organisme no té suficient temps perquè els senyals de sacietat arribin al cervell, fent que s'ingereixi més quantitat d'aliments i a la vegada més calories de les que l'organisme necessita, afavorint així com l'augment de pes. Tanmateix, menjar ràpid també produeix altres problemes com indigestió i acidesa. El procés de masticació no només tritura els aliments, també forma part del procés de digestió, ja que a mesura que es mastega s'alliberen enzims que "preparen en el menjar" per facilitar el procés de digestió en l'estómac.

Per la qual cosa les **conseqüències de menjar ràpid i no mastegar els aliments correctament** són:

- **Augment de pes:**

El cervell i l'estómac treballen junts per controlar la gana, però aquest procés no és instantani. El fet de menjar ràpid no permet que els senyals de sacietat siguin transmeses cap al cervell, les quals demoren entre 15 a 20 minuts en arribar, indicant que ja no és necessari ingerir més dinar perquè ja l'estómac està ple.

Això fa que la persona ingereixi major quantitat d'aliments i consumeix més calories de les que el cos realment necessita. Totes aquestes calories extraes les emmagatzema en forma de greix i fa que la persona pugui de pes. També, aquesta situació pot causar a llarg termini un augment de la glucèmia, del colesterol i dels triglicèrids en la sang, especialment si el

greix s'acumula en l'àmbit abdominal.

És important modificar aquest hàbit i començar a menjar més lent, fent canvis en l'alimentació i acomplint activitat física regularment, ja que en conjunt ajuden a combatre l'obesitat i a la vegada les malalties associades com la hipertensió i la diabetis mielitis.

- **Indigestió i malestar estomacal:**

La cremor estomacal, la sensació de tenir barriga inflada, l'acidesa, el reflux, la pesadesa i els rots també poden sortir a conseqüència d'una indigestió per menjar ràpid. Aquests símptomes es produeixen perquè el menjar no es mastega correctament quedant peces més grans, sent més difícils de digerir i romanent per més temps en l'estómac.

A més d'això, també pot haver-hi major formació de gasos perquè és més fàcil empassar-se aire i la digestió és més lenta.

- **Augmenta el risc d'ennuegament**

Al menjar ràpid hi ha un major risc d'ennuegament perquè els aliments no són mastegats correctament, podent quedar encallats en la gola i causar asfíxia i inclusiu la mort.

¿Què hem de fer per dinar més lent?

Per menjar més lent i millorar la digestió hem de:

- Dedicar-li all menjar com a mínim 20 minuts, en un lloc tranquil i sense soroll.
- **Concentrar-se en el menjar**, evitant distraccions com menjar en enfront de la televisió o en la taula de treball.
- **Evitar riure, parlar o discutir mentre es mastega i s'empassa.**
- **Picar els aliments més petits** perquè siguin més fàcils de mastegar.
- **Mastegar algunes vegades els aliments** depenent de la seva consistència.
- **Detenir-se durant el dinar i reflexionar** sobre si s'està ple o no.
- **Beure màxim un got d'aigua** (240 ml) amb els dinars, evitant ingerir altres begudes com refrescos o sucs pasteuritzats.

Tanmateix, existeixen exercicis com la meditació de la mandarina, en la qual es recomana menjar la fruita lentament, reflexionant sobre el procés de la naturalesa per produir-la i el treball necessari perquè arribi a la taula, sentint i degustant amb gratitud el sabor dolç i crític d'aquesta meravellosa fruita.