

5 LÝ DO NÊN ĂN CHẬM

Ăn chậm, nhai kỹ giúp thực phẩm được chia nhỏ khi vào dạ dày, cơ thể bạn sẽ có quá trình tiêu hóa tốt hơn.

Ông bà, cha mẹ từng dặn rằng nên ăn chậm. Bạn có thể nghĩ rằng những điều họ nói không quan trọng. Quả thực có rất nhiều lý do để bạn thưởng thức bữa ăn của mình một cách chậm rãi.

1. Giảm cân

Não phải mất khoảng 20 phút để nhận được tín hiệu rằng cơ thể đã no, bạn sẽ tiêu thụ ít calo hơn nếu ăn từ từ. Ăn nhanh, bạn có xu hướng ăn rất nhiều nên sẽ tăng cân. Khi ăn chậm, bạn có thể ăn một số loại thực phẩm yêu thích mà không bị tăng cân. Vì vậy, một trong những cách dễ nhất và rẻ tiền để giảm cân là ăn thật chậm.

Ảnh: magforwomen

2. Thưởng thức vị ngon của món ăn

Càng ăn thật chậm, bạn càng có thể thưởng thức được vị ngon của các món. Ngoài ra niềm vui từ ăn uống sẽ tăng lên. Một trong những phần thưởng sau giờ làm việc vất vả là các món ăn để thỏa mãn cơn đói. Thật tuyệt vời khi bạn dành nhiều thời gian hơn để thưởng thức những món ăn yêu thích ấy.

3. Cải thiện tiêu hóa

Ăn chậm, nhai kỹ, thực phẩm được chia nhỏ hơn khi vào dạ dày, cơ thể sẽ có quá trình tiêu hóa tốt hơn. Trên thực tế, nếu bạn nhai thức ăn đúng cách, quá trình tiêu hóa bắt đầu ngay trong miệng. Cơ thể sẽ phải mất ít năng lượng hơn cho việc tiêu hóa. Đây là một trong những lợi ích sức khỏe chính của việc ăn chậm.

4. Một sự thay đổi trong lối sống

Khi dành thời gian để đánh giá cao những gì mình đang ăn và ăn từ từ, sẽ ảnh hưởng tích cực đến toàn bộ lối sống của bạn. Mức độ căng thẳng giảm xuống vì bạn không vội vàng, liên tục làm việc với cường độ cao. Lối sống này giúp bạn đạt được nhiều niềm vui và thành công hơn mong đợi.

5. Một cách tốt để rèn luyện tâm trí

Khi chú ý đến những gì đang ăn và đặt tất cả sự tập trung vào thực phẩm, bạn đang thực sự rèn luyện tâm trí của mình. Ăn chậm giúp bạn rèn luyện tâm trí và tránh xa những phiền nhiễu, giúp bạn tìm hiểu cách hoàn toàn tập trung vào chỉ một việc và tận dụng tối đa thời gian để hoàn thành việc đó.

Tham khảo: magforwomen