

## APRÈN A MENJAR LENT

Menjar lent implica realitzar els àpats principals en un mínim de **20 minuts**.

1. Senyal que va des de l'estómac distès (a partir del nervi vague) fins a l'hipotàlem.

2. Absorció de glucosa, greixos i aminoàcids en el torrent sanguini.

Temps que necessita el nostre "termòstat" de la gana per calibrar la sacietat a partir de 4 senyals:



3. Hormones alliberades per l'intestí prim i el pàncrees: colecistoquinina, insulina i glucagó.

4. Cèl·lules grasses: leptina i altres substàncies, responsables d'apagar el "termòstat" de la gana.

| Avantatges   | Inconvenients  |
|--|--|
| Proporciona més exercici i satisfacció a la boca al experimentar diferents textures i gustos.  | Perdem part del plaer del menjar. A la boca li produeix molta satisfacció el fet de mastegar. És per aquest motiu que ens agraden els aliments cruixents i de diferents textures.  |
| Ens ajuda a obtenir més nutrients, ja que si masteguem bé i amb els enzims de la saliva, el menjar es degrada en partícules més petites i les podem absorbir amb més facilitat. → <u>Obtenir més nutrició amb menys aliment.</u> | A mesura que anem mastegant, van apareixen nous sabors que ens perdem quan mengem molt de pressa. Aquest fet fa que només tinguem una lleugera idea dels sabors dels aliments. Això pot provocar que ens quedem amb ganes de continuar menjant |
| Ens ajuda a saciar-nos abans, ja que l'absorció dels nutrients comença ja a la boca i a l'estómac, sense la necessitat de sentir-nos massa tips.   |  |

El moviment "Fletcheritzar" del segle XX consistia en mastegar cada queixalada entre 30 i 100 vegades. Va ser promogut per Horace Fletcher que va perdre 20 kg i va millorar la seva salut en mastegar bé els aliments.

Sabies que antigament hi havia un terme per anomenar la tècnica de menjar ràpid? "La Triple G": engolir, tragar i marxar (*goble, guld and go*).



*Estudi de la Universitat de Rhode Island: En un grup de dones universitàries se'ls va demanar que mengessin un plat de pasta el més ràpid possible i en un altre que se la mengessin més a poc a poc, deixant els coberts a cada mossegada.*

- *Resultats: el primer grup va ingerir 646 kcal en 9 minuts. El segon grup, va consumir 579 kcal en 20 minuts. Aquest últim va comentar que tenia menys sensació de gana i estava més satisfet que el primer.*



## TÈCNIQUES PER MENJAR LENT

### Crea pauses mentre menges

- Fes una pausa abans de menjar. Observa bé els aliments.
- Imita un tastador de vins: olora el menjar, fes una petita mossegada i fes-li donar voltes per la boca → Assaboreix-lo!
- Para si veus que estàs menjant sense assaborir el plat.

### "Fletcherizar"

- Intenta mastegar entre 15 i 30 vegades.

### Beu a poc a poc

- Imita el tastador de vins com en l'exercici anterior.
- Deixa el got a la taula quan estàs bevent. Fes el següent glop quan tinguis la boca buida i el gust hagi desaparegut.

### Deixa els coberts

- Cada vegada que t'emportis un tros de menjar a la boca, deixa els coberts sobre la taula. No els tornis a agafar fins que la boca estigui buida i el gust hagi desaparegut.

### Menja amb la mà no dominant

- Si la teva mà dominant és la dreta, intenta utilitzar l'esquerra durant una setmana.

### Menja amb palets orientals

- Ens serveix per menjar lent i posar més atenció en cada mossegada.
- Si sou molt hàbils amb els palets orientals, utilitzeu la mà no dominant per portar a terme la tasca.