

APRÈN A MENJAR LENT

Menjar lent vol dir que hem de destinar **20 minuts** a cada cada àpat.



Temps que necessita el nostre estómac per dir-li al cervell que està ple.



| Si mengem lent: | Si mengem ràpid: |
|--|--|
| Gaudim més de les diferents textures i gustos. | Perdem part del plaer del menjar. |
| A l'empassar els aliments més triturats, ajudem al nostre cos a absorbir millor els nutrients. | No distingim tots els sabors dels aliments que tenim en el plat i això pot fer que ens quedem amb ganes de menjar més. |
| Ens ajuda a sentir-nos tips abans. | |

Saps què vol dir "Fletcherizar"?

El moviment "Fletcherizar" del segle XX consistia en mastegar cada queixalada entre 30 i 100 vegades. Els qui ho seguien van perdre pes i van millorar la seva salut.



Estudi de la Universitat de Rhode Island: En un grup de dones d'aquesta Universitat 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 es va menjar tot el plat en 9 minuts. El segon grup, ho va fer en 20 minuts, però no se'l va poder acabar perquè va quedar tip abans. Aquest últim va comentar que tenia menys sensació de gana i estava més satisfet que el primer.

COM HO HEM DE FER PER MENJAR LENT?

Tria una de les següents opcions:

Menja amb la mà que fas servir menys

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



Menja amb palets orientals

- Ens serveix per menjar lent i posar més atenció en cada mossegada.



Comencem...

Para mentre menges



- Fes una pausa abans de menjar. Mira els aliments que tens el plat: els colors, les formes, les textures...
- Olor a el menjar, fes una petita mossegada i endevina els gustos que té.
- Para si veus que estàs menjant sense descobrir els gustos.

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.



"Fletcherizar"

- Mastega entre 15 i 30 vegades.



Beu a poc a poc

- Beu fent glops petits.
- Deixa el got a la taula després de cada glop. Fes el següent quan tinguis la boca buida.

