

Beneficios al masticar bien los alimentos

Seguramente que no es la primera vez que escuchas –o lees- que masticar bien los alimentos es importantísimo a la hora de ayudar a que nuestro sistema digestivo trabaje mejor para hacer bien la digestión.

La explicación es en realidad muy sencilla: al masticar bien los alimentos trituramos los alimentos y los convertimos en un bolo alimenticio que es mucho más fácil de digerir por parte de nuestro sistema digestivo, de manera que evitamos con ello indigestión, dolor estomacal y gases.

Propiedades de masticar mejor los alimentos

Por ello es importantísimo cambiar nuestros hábitos alimenticios, y evitar tragar los alimentos sin apenas masticarlos, ya que en caso contrario no solo se resentirá nuestra digestión, sino que tanto el estómago como los intestinos trabajan muchas más horas y sentiremos malestar y dolores estomacales.

Virtudes para la salud al masticar bien los alimentos

- Ayudamos a producir la enzima ptialina, la cual cuenta con la virtud de humedecer los hidratos de carbono y favorecer así su mejor digestión.
- Activación de la hormona parotina a través de la saliva, estimulando el metabolismo y el mejor aprovechamiento de los nutrientes esenciales.
- Los alimentos se convierten en un bolo alimenticio que es más fácilmente digerible.
- Ayuda a evitar la indigestión, el dolor estomacal y las flatulencias (gases).
- Se realiza una predigestión, de manera que en nuestra boca se inicia el proceso químico que ocurre en el interior del cuerpo, cuando se separan las sustancias y nutrientes beneficiosos de las sustancias tóxicas.
- Ayuda a calmar el sistema nervioso.
- Aumenta la cantidad de oxígeno en nuestro organismo, previniendo las digestiones pesadas o difíciles.
- Permite disfrutar mejor de los alimentos que estemos comiendo.
- Se alcanza una sensación de plenitud de forma más rápida.