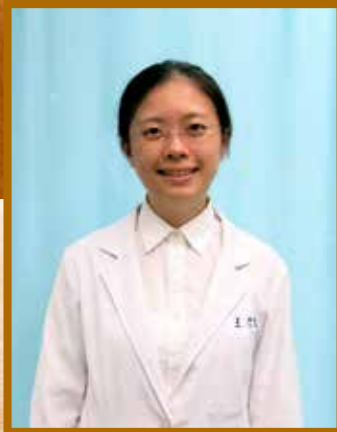


# 專心吃飯 飯後散步



文 / 王竹君 關山慈濟醫院中醫科醫師



人的一生中，除了睡眠，做得最多的事大概就是吃飯了——一般人每天吃三餐，換算起來，當我們三十歲時，已經吃了三萬兩千八百五十餐；六十歲時，則吃了六萬五千七百餐；以現在臺灣人平均八十歲的壽命來算，用餐將達八萬七千六百次！因此，如果我們能好好把握每次用餐機會，專心吃飯，生活品質也會有很大的提升。

## 細嚼慢嚥 定時定量

既然吃飯這麼重要，那究竟怎麼吃才對？什麼樣的用餐習慣又是錯的呢？

快速掃飯、不定時吃飯、暴飲暴食，會導致大腦還在狀況外、腸胃系統還沒準備好時，就有一堆幾乎沒有咀嚼過的大塊食物掉進腸胃，讓腸胃很錯愕！這樣的用餐習慣，自然經常肚子痛、脹氣、泛酸，消化吸收不良，排便功能出問題……既得不到能量，也容易疲勞。

在門診就常看到許多主管階層的人有腹脹、腹痛的問題，功課壓力大的學生消化吸收不良，無法專心、體力差等等。

因此，專心吃飯、細嚼慢嚥、定時定量，就是好的飲食習慣的重點。當吃飯時間到，放下手邊的事物，放下心中的雜念，眼中、心中就是這頓飯。這時，我們的大腦就會收到訊息，做好準備，會知道：「我想要吃飯囉！要把腸胃消化吸收系統準備好，來好好享用這一餐，才能得到營養喔！」

練習一段時間後，可以漸漸來觀察我們吃進的每樣東西，作用如何？適不適合自己？例如是好消化？不好消化？是寒？熱？燥？還是潤？自己就能成為自己最佳的營養師！

### 感恩後開飯 一口一口細細體會

用餐時間到，請跟著這樣做：

- 一、坐在餐桌前，放鬆身體，看著餐點，深呼吸、聞味道。
- 二、感恩這一餐，感恩為這一餐付出的人、事、物，也感恩自己即將專心吃飯。
- 三、吃一口飯，咀嚼，感受食物被牙齒切細、磨碎，感受唾液分泌，與食物均勻混合。
- 四、吞入食團，經過食道的則是我們嚼細並混合唾液的溫暖、柔軟食團。
- 五、食團進入到胃，此時胃中的消化液也加了進來，胃部肌肉溫和地運動，進一步攪拌、消化食團。
- 六、接著，食團進入小腸，有更多各式各樣的腸液、膽汁等等，都準備好加入了，把我們的食物消化得更細，然後吸收營養成分回血液中，再分配到全身，讓各個器官得到營養能量，發揮良好的功能。
- 七、剩下的食物渣到達大腸，等待排便。

改善飲食習慣後，請觀察看看：

- 一、是否腹部、腰部變得輕鬆舒服？腸胃不適症狀有所減輕？
- 二、是否變得比較有精神？體力變好、氣色佳？