

Manfaat makan perlahan

Bantu
perbaiki
proses
penghadaman

>>Oleh NORLAILA HAMIMA
JAMALUDDIN

norlaila@hmetro.com.my

"MAKAN cepat!" Ini mungkin antara arahan yang paling kerap diberikan ibu bapa kepada anak-anak ketika berada di meja makan, tidak kira sama ada di rumah atau di restoran kerana tidak sabar menunggu si kecil menghabiskan makanan mereka.

Jika anda selalu menyuruh anak berbuat demikian, cuba pertimbangkan semula. Adakah anak anda memang makan perlahan atau anda sendiri yang makan terlalu cepat? Bagaimana keadaannya ketika anda makan bersama rakan sekerja, adakah anda orang paling awal mengosongkan pinggan?

Mungkin anda tidak tahu bahawa makan perlahan-lahan sebenarnya mempunyai banyak manfaat terhadap kesihatan. Antara manfaat berkenaan ialah:

● Mengunyah makanan perlahan-lahan boleh me-

rangsang pengeluaran lebih banyak air liur. Air liur kita mengandungi enzim emilase yang membantu menghancurkan dan menghadamkan makanan. Makan perlahan-lahan boleh membantu memperbaiki proses penghadaman di dalam usus kecil, maka penyerapan zat daripada makanan akan menjadi lebih baik. Ia juga akan mengelakkan berlakunya masalah ketidakhadaman seperti sakit perut.

● Makan perlahan-lahan membantu kita mengawal jumlah makanan yang masuk ke dalam perut. Ini penting bagi mereka yang hendak mengurangkan berat badan.

Dalam kata lain, kuranglah kalori yang anda ambil. Otak kita mengambil masa 15 hingga 20 minit untuk mengesan isyarat 'kenyang'.

Bagi orang yang makan cepat, mereka akan mengambil banyak makanan untuk berasa kenyang dan ketika itu, jumlah kalori yang masuk ke dalam badan mungkin dua kali ganda da-

ripada yang diperlukan.

● Makan perlahan-lahan membolehkan kita menikmati keenakan, keharuman dan tekstur makanan dengan lebih baik. Makanan yang dinikmati dalam keadaan tenang akan terasa lebih enak.

● Mengelakkan masalah pedih hulu hati atau asid reflux. Tabiat makan cepat antara punca pedih hulu hati. Ada yang menggelarnya masalah ketidakhadaman makanan. Jadi, mengapa mahu mempertaruhkan kesihatan perut hanya semata-mata kita mahu cepat beredar dari meja makan?

● Makan perlahan-lahan adalah antara langkah bijak ke arah kesihatan yang lebih baik. Individu yang makan cepat lebih terdorong untuk makan makanan ringan (snek) yang kurang berkhasiat.

● Mengurangkan tekanan. Ada pakar pemakanan menyarankan apabila kita makan, kita perlu memberi tumpuan kepada makanan. Ini adalah latihan untuk kita



MESRA... ibu bapa bertanggungjawab menentukan tabiat pemakanan anak.

melakukan sesuatu dengan tenang. Ia juga boleh menjadi latihan untuk menumpukan perhatian terhadap kerja yang dilakukan.

Individu yang makan cepat lebih cenderung untuk berfikir mengenai kerja atau apa yang perlu dilakukan selepas makan. Ia akan membuatkan individu berkenaan berasa tertekan kerana masih banyak kerja yang perlu diselesaikan.

Itu antara faedah makan perlahan-lahan. Tetapi bagaimana kita boleh memperlahankan rentak makan yang sudah menjadi amalan sejak kecil? Ada beberapa langkah yang boleh diamalkan seperti:

● Luangkan masa khusus untuk makan. Tidak kira berapa sibuk pun anda, apabila tiba masa makan, bangun dari meja dan bawalah bekal anda ke ruang yang dikhususkan untuk makan. Otak dan mata anda perlu rehat. Jadi, inilah masa yang baik untuk berehat.

● Kunyah makanan perlahan-lahan sehingga be-

nar-benar lumat. Berapa kali hendak kunyah? Terpulang kepada anda tetapi ada doktor menyarankan, kunyahlah makanan mengikut umur anda. Jika anda berumur 30 tahun, maka anda perlu kunyah 30 kali. Semakin kita berusia, kita memerlukan makanan yang lebih lembut.

Ini kerana semua organ termasuk usus mengalami proses penuaan, selaras dengan peningkatan umur kita. Makanan yang dikunyah hingga benar-benar lumat adalah lebih lembut kerana mengandungi banyak air liur dan lebih mudah dihadamkan.

● Sebagai ibu bapa, anda bertanggungjawab menentukan corak dan tabiat pemakanan anak. Beritahu mereka untuk makan perlahan-lahan dan manfaatnya. Pastikan tiada gangguan ketika makan. Matikan televisyen kerana ia boleh mengganggu tumpuan terhadap makanan.

● Letak sudu dan garpu di antara suapan. Ini akan memperlahankan rentak ma-

kan anda. Kalau mahu lebih perlahan, cuba makan menggunakan copstik. Jika anda makan dengan tangan, pastikan makanan anda mengunyah sekurang-kurangnya 20 hingga 30 kali sebelum menelan.

● Makan bersama keluarga atau kawan. Makan bersendirian akan menyebabkan anda makan cepat kerana mahu segera beredar dari restoran atau meja makan. Berbual juga boleh memperlahankan rentak makan. Bahkan ia juga cara yang baik untuk mengeratkan hubungan kekeluargaan.

● Tambahkan sayur-sayuran dan buah-buahan ke dalam menu harian anda. Sayur-sayuran dan buah-buahan memerlukan lebih masa untuk dihancurkan.

● Buat catatan dan rekodkan masa yang anda ambil untuk makan. Ini adalah langkah yang baik untuk melihat perkembangan anda. Ia secara tidak langsung akan mengajar anda untuk makan perlahan-lahan demi kebaikan diri sendiri.