

Pourquoi bien mâcher ?

Pour ce que nous mangeons, pensons à tout bien mastiquer!

Si vous avez une digestion lourde, lente, des ballonnements, des gaz, des coups de pompes après les repas, des selles molles ou dures, des carences de toutes sortes, un foie fatigué, du surpoids ou un manque de poids, un terrain acide.

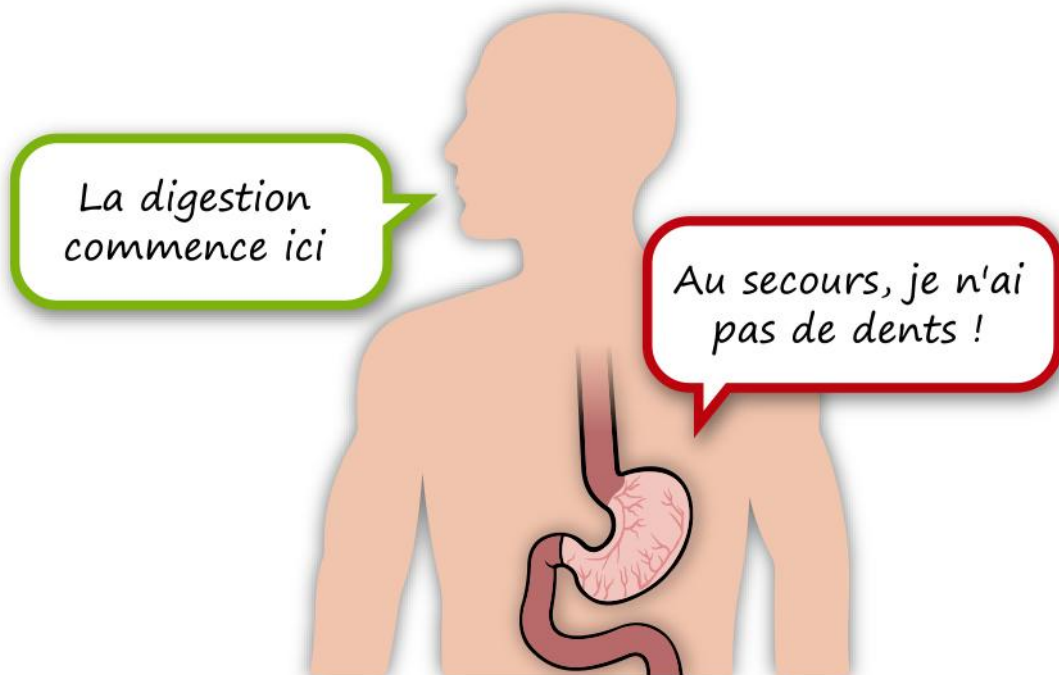
Avant de courir dépenser votre argent pour acheter des compléments alimentaires ou autres, **commencez par mastiquer et insaliver longuement vos aliments**. Vous allez beaucoup mieux digérer, être plus en forme, plus léger et vous aurez fait des économies. Chouette alors !

Mieux on comprend ce que l'on fait, plus on est motivé pour le faire. Sinon on oublie très vite les recommandations.

Avalez tout rond est bien différent de mastiquer lentement et dans le calme.

Dans les pays développés, le **manque de mastication** est probablement l'un des **comportements alimentaires les plus dommageables**.

Notre estomac n'a pas de dents !



Rôles de la mastication :

- Ecraser, pulvériser et **détruire les aliments solides** tout en les induisant de **salive** riche en **enzymes** (amylases) pour décomposer leurs grosses molécules en plus petites unités.
- Permettre au **cerveau** d'**analyser** et **quantifier** ce qui entre dans notre bouche. Il peut dès lors envoyer diverses commandes (qualité et quantité des sucs digestifs) à l'appareil digestif et couper l'appétit au niveau des papilles lorsqu'il estime qu'il est entré assez d'aliments dans l'organisme. C'est le premier signe de satiété.
- **Réguler** notre **poids** et notre **volume**. En favorisant une meilleure assimilation, nos os et nos muscles sont plus denses. Il ne faut pas confondre le poids et le volume. La graisse est légère mais volumineuse. Nous devons être lourd mais très minces.
- **Aider** notre **système digestif** à **fabriquer de bonnes graisses fluides** qui nous protègent de la chaleur et du froid et qui nous servent de **réserve** pour assurer l'alimentation continue de nos organes, muscles et os.
- **Renforcer** les **gencives** et **muscler la mâchoire**.
- **Choisir** et **trier** les **aliments**. C'est dans la bouche que le cerveau détecte, reconnaît, identifie les molécules de nos aliments.
- Eprouver du **plaisir**. Mastiquer correctement nous donne le temps d'**apprécier les diverses saveurs**, les **arômes**, la **texture** des aliments, le fondant, le moelleux, le craquant. Une foule de sensations auxquelles participent l'odorat, le goût, la vue mais aussi les images dans notre tête, les souvenirs associés comme le cadre, la douceur de l'air, les personnes présentes, le plaisir de la découverte de nouveaux mets et aussi celui du partage. (article complet)