

كي تتجنب البدانة.. إمضغ طعامك جيداً



تعد البدانة من أهم الهواجس التي تقلق المجتمعات وذلك بسبب ما يترتب عليها من أمراض نفسية وجسدية، وبرغم المحاولات المتكررة من العلماء لإيجاد الجين الخاص بالبدانة ووقف نشاطه، فإن تلك المحاولات لم تكمل بالنجاح حتى الآن، ولهذا فإن العلماء يحاولون إيجاد طرق بديلة لإيقاف "مارد" البدانة الذي أصبح يغزو المجتمعات كلها من دون إستثناء. وذكرت مجلة "ساينس" أن تناول الطعام بشكل سريع ومن دون مضغه بشكل جيد يؤدي إلى البدانة، وقالت إن الجين الخاص بالبدانة عادة ما يكون نشيطاً في الـ 15 دقيقة الأولى من تناول الطعام وبعد ذلك يقل نشاطه بشكل كبير، لذا فإن الإنسان الذي يريد أن يتجنب البدانة عليه أن يستغرق وقتاً طويلاً في مضغ الطعام حتى تمر الدقائق الـ 15 الأولى بتناول أقل كمية من الطعام، لأن الدماغ بعد هذه المدة سيصدر أوامره لجين البدانة ليقول له إن الشخص أصبح شبعاناً ولا يحتاج إلى المزيد على رغم أن كمية الطعام التي يكون قد تناولها تقل عن الكمية المعتاد تناولها. ونصحت المجلة بمضغ الطعام بشكل جيد وإطالة إبقائه في الفم وذلك كي يتم الاستمتاع بطعمه

(ولإقناع) جين البدانة بأن الجسم أخذ حاجته من الطعام.

