

Дополнительная польза тщательного пережевывания

В конце 19-го, начале 20-го века в сфере здоровья и питания была широко распространена доктрина **флетчеризма**, названная в честь своего основателя, Горация Флетчера ("*великого жевателя*"), она включала в себя два основных положения:

- Правильное жевание, при котором пища совершенно разжижается и как бы сама "проглатывается", способно избавить человека от многих болезней, будь то алкоголизм, анемия и даже сумасшествие.
- То же касается и правильного пищевого поведения, что мы бы сейчас назвали интуитивным питанием: есть только когда наступает физический голод и принимать пищу всегда в хорошем настроении и самочувствии.

Как и любая теория, пытавшаяся подвести неисчислимое количество результатов и феноменов под очень ограниченное число причин, **флетчеризм был сильно раскритикован, а самому Флетчеру присвоили статус чудака.**

Тем не менее, зерно истины в его "теориях" безусловно есть, и на данный момент существует некоторое количество научных данных (хоть и ограниченное), позволяющее сделать определенные выводы. Рассмотрим эти данные.

В первой работе (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21316411/>) ученые попросили участников съесть тот объем пищи, которого им хватит для насыщения, при этом они должны были сделать это либо за 35 жеваний, либо за 10.

Вместе с увеличением скорости жевания и длительности (двоекратным) приема пищи, **участники, жевавшие больше, съели меньше еды и, соответственно, калорий.** И это несмотря на то, что и те, и те **достигли одинакового уровня насыщения.**

К похожим выводам пришло и следующее исследование (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18589027/>), где часть участников попросили есть медленнее. **Они не только съели меньший объем пищи, энергии, но и почувствовали себя более сытыми, чем те, кто ел быстро.**

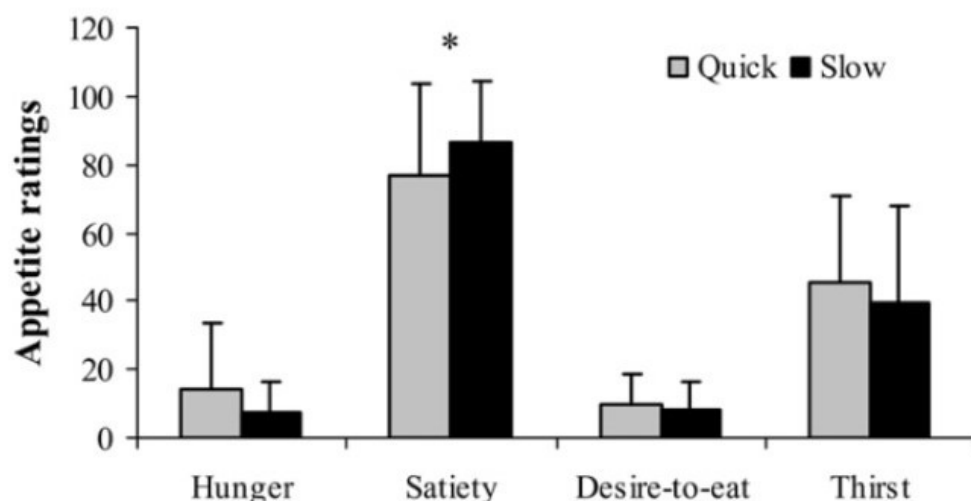


Figure 1. Visual analogue scale appetite ratings (mean±standard deviation) upon meal completion, from 30 women who consumed the identical meal under quick and slow eating conditions, in randomized order. *Satiety ratings were significantly different between conditions (paired t test; $P=0.02$).

Конечно, длительность приема пищи можно растягивать не только за счет изменения в количестве и скорости жевания, однако этот путь представляется самым очевидным и распространенным, поэтому результаты эксперимента можно смело экстраполировать и на качественное жевание.

Как это работает?

Дело в том, что более длительный прием пищи за счет тщательного жевания (и не только), способствует **большему релизу пептидов кишечника, что позволяет мозгу лучше контролировать процесс насыщения** - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19875483/>

Кстати, эффект большей концентрации пептидов в плазме крови сохранялся даже через 2 часа после окончания приема пищи, поэтому речь идет не только о сиюминутной пользе, но и о дальнейших изменениях в пищевом поведении в течение дня.

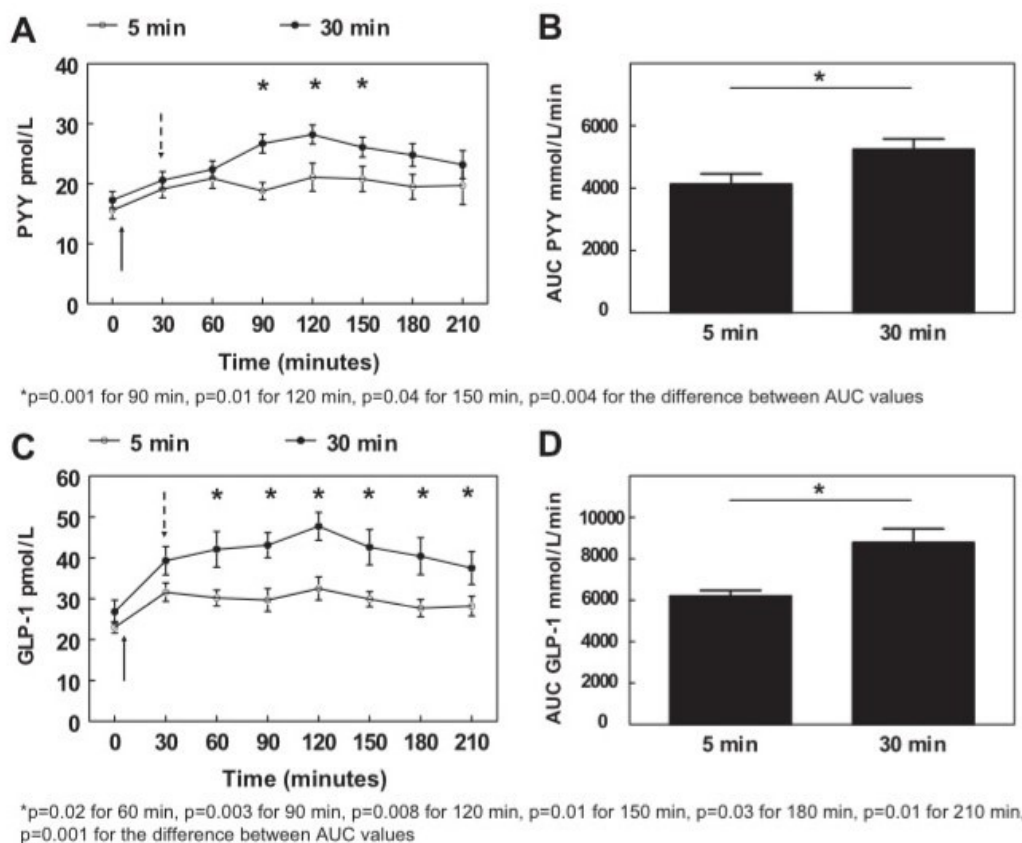


FIG. 2. Mean and SEM values after a 675-kcal meal eaten in 5 min (○) or 30 min (●) for PYY (A), and GLP-1 (C). Mean and SEM values after a 675-kcal meal eaten in 5 or 30 min for PYY AUC over 210 min (B) and GLP-1 AUC over 210 min (D). Both meals start at 0 min. Solid arrows indicate end of 5-min meal; dashed arrows indicate end of 30-min meal.

Кроме небольших экспериментальных исследований у нас есть несколько крупных мета-анализов по этой теме, коротко напишу их результаты:

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26100137/> - те, кто быстро ест и жуёт, **имеют больше лишнего веса** (на 2 килограмма в среднем)
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34746200/> - а еще у них выше артериальное давление и уровень триглицеридов, ниже уровень хорошего холестерина, и в целом **выше риск метаболического синдрома**
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26188140/> - увеличение числа жеваний каждого куска пищи **снижало чувство голода и увеличивало релиз гормонов кишечника**

Вскользь упомяну и о пищеварительной стороне вопроса.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17490964/> - в данной работе изучалась связь между "эффективностью жевания" и скоростью переваривания белка у пожилых людей со здоровыми зубами и с полными зубными протезами (беззубыми); также ученые сравнили участников по уровню синтеза протеина во всем теле.

Оказалось, что люди со здоровыми зубами и более качественным жеванием быстрее переваривали и всасывали белок, а уровень синтеза протеина был существенно выше.

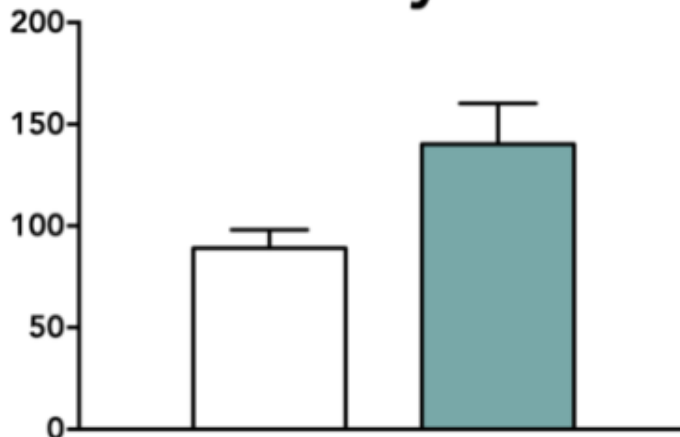


Chewing **increases the digestion speed** of meat protein



Chewing increases the (**whole-body**) protein synthesis response to a meat meal

Protein Synthesis



□ Low chew
■ High chew



Rémond et al., Postprandial whole-body protein metabolism after a meat meal is influenced by chewing efficiency in elderly subjects, Am J Clin Nutr, 2007



Надеюсь, мне удалось убедить вас в достоверности русской поговорки: **"Не скоро, да здорово"**, и что спешить вовсе не так уж смешно.

Берегите свое здоровье, чести и удачи!

Автор заметки: [sidx](#)

Revision #2

Created 30 June 2023 12:12:09 by Тимур

Updated 30 July 2023 01:06:36 by Тимур