

Att tugga

Jag har gjort det till en regel att ge varje tand jag har en chans, så när jag äter, tuggar jag varje tugga trettio två gånger. Tack vara denna regel har jag lyckas uppnå mycket framgång i mitt liv. - William Gladstone

När det kommer till bättre hälsa, är det inte bara vad vi äter utan HUR vi äter. Matsmältningen börjar redan i munnen, där maten bryts ner med hjälp av våra tänder och matsmältningsenzymer i vår saliv. Men nu för tiden rusar de flesta av oss genom hela matupplevelsen. Vi lägger knappt märke till vad vi stoppar i våra munnar. Vi äter när vi är upptagna – jobbar, läser, pratar och tittar på tv - och så sväljer vi maten praktiskt taget hel. I genomsnitt tuggar vi varje tugga bara åtta gånger. Det är inte konstigt att många människor lider av matsmältningsproblem.

Det finns många bra anledningar till att äta långsamt och tugga maten mera.

- Saliv bryter ner mat till enklare sockerarter som ger en söt smak. Ju mer vi tuggar, desto sötare blir vår mat, så att vi inte behöver längta efter sötsaker efter maten.
- Tuggandet minskar risken för oroliga magar och förbättrar assimilation (upptaget), d v s tillåter kroppen att absorbera maximal näring från varje bit mat.
- Mer tuggande producerar mer endorfiner, de kemikalier i hjärnan som ansvarar för att skapa positiva känslor.
- Det är också bra för viktminskning, för när vi tuggar ordentligt, blir vi mer benägna att lägga märke till när vi är mätta.
- Faktum är att tuggandet kan förbättra cirkulationen, stärka immunförsvaret, öka energin och uthålligheten, samt förbättra hudens hälsa och stabilisera vikten.
- Låt måltiden ta den tid det tar, där redan tuggandet, gör det möjligt för oss att njuta av hela upplevelsen av att äta: dofter, smaker och konsistens. Det hjälper oss att vara tacksamma, att visa uppskattning för det överflöd i våra liv och för att utveckla tålamod och själv-disciplin.



Tuggandets betydelse är så avgörande att det finns historier om överlevande på koncentrationsläger som klarade sig (då andra inte lyckades) med mycket lite mat tack vare att de tuggade deras magra rationer upp till 300 gånger per mums-bit. För de flesta av oss är 300 tuggor ett kusligt och ett orealistiskt mål. Men du kan uppleva fördelarna med att tugga, genom att öka till 30 tuggor per mums-bit. Prova det och se hur det får dig att känna.

Försök att äta utan TV, dator, mobil, iPad, tidning eller stökigt sällskap. Istället lägg bara din uppmärksamhet på maten och hur du andas och hur du tuggar. Lägg ifrån dig besticken.

Denna typ av lugn kan vara förvirrande i början, eftersom vi är vana vid en stadig ström av reklam, nyheter, media, e-post och andras krav. Men när du skapar en ny vana, kommer du att börja uppskatta hur det är att äta utan att rusa. Du måste äta varje dag – varför inte lära dig att njuta av det?

Se månadens recept på baksidan.

Matfakta: quinoa

Quinoa (uttalas egentligen keen- wah) är ett näringsmässigt kraftpaket med forntida ursprung. Det odlades ursprungligen av Inkafolket för mer än 5000 år sedan, de hänvisade till det som "moder av alla gryn". Den innehåller alla nio essentiella aminosyror, vilket gör det till en bra proteinkälla för vegetarianer. Quinoa är också rik på magnesium, fibrer, kalcium, fosfor, järn, koppar, mangan, riboflavin och zink.

Quinoa anses allmänt som en säd, men det är faktiskt fröet till en växt som heter *Chenopodium* eller *mjölmålla* och är släkt med mangold och spenat. Quinoa är ett glutenfritt gryn och som andra fullkornssäd, har en liknande effekt med att hjälpa till att stabilisera blodsockret.

Den har en vaxartad skyddsbeläggning som heter saponin som kan lämna en bitter smak. Bitterämnen kan man lätt avlägsna genom att skölja grynen i kokhett vatten innan kokvattnet tillsätts. Före tillagning bör quinoa alltså sköljas med kokhett vatten för att avlägsna den giftiga (men naturligt förekommande) bittra beläggning, kallad saponin. Saponin, när de avlägsnas från quinoa, alstrar en tvållösning i vatten. Barn under två år ska inte äta quinoa just på grund av eventuella saponinrester. Quinoa sköljs innan den förpackas och säljs, men det är bäst att skölja igen hemma före användning. Placera quinoa i sil och skölj noga med vatten. Valfritt: blötlägga quinoa 4-5 timmar före kokning.

När det är kokt, får den en fluffig, något krispig konsistens. Prova det i soppor, sallader, som en frukostgröt eller som en egen sidorätt. För quinoa och fullkornssäd i allmänhet, sker matsmältningen mestadels i munnen genom tuggning och exponering för saliv. För optimalt näringsupptag är det viktigt att tugga dina gryn väl och med medvetenhet. En bra meditation är att hitta en lugn plats, utan distraktioner och sitta ner för din måltid. Gör det till en vana att tugga varje tugga 20 gånger eller mer. Se hur denna enkla handling kan hjälpa din matsmältning och generell fokus resten av dagen.

Månadens recept: Quinoa pilau

Förberedelse: 3 minuter
Tillagningstid: 30 minuter
Antal portioner: 4

Ingredienser:

1 dl quinoa
2 1/4 dl vatten eller buljong
1/2 dl torkade tranbär
1/2 dl valnötsbitar
1/4 dl hackad färsk persilja och en nypa salt

Beskrivning:

1. Skölj quinoa i finmaskig sil tills vattnet är klart.
2. Koka upp vatten och tillsätt quinoa och salt, täck med lock och minska värmen.
3. Efter 15 minuter tillsätt tranbär och valnötter på toppen, utan att röra.
4. Koka 5 minuter till så att all vätska absorberats.
5. Ta bort från värmen, tillsätt persilja och rör om lite med en gaffel.
6. Sätt på lock och låt stå i 3-5 minuter och varsågod att servera.

Skicka vidare till en vän

Det är ett rent nöje att hjälpa de som ligger oss närmast om hjärtat att bli lyckligare och friskare. Vänligen dela med dig detta nyhetsbrev till vänner, familjemedlemmar eller kollegor som kan bli intresserade och inspirerade av det.