

## 2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：細嚼慢嚥不只是說說

摘要：介紹細嚼慢嚥的好處，簡單的讓你了解為什麼吃飯要細嚼慢嚥

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

我們每天都要吃飯，來補充身體能量，那大家小時候在吃飯的時候應該都有聽過身邊的大人說過“吃飯要細嚼慢嚥”，那你有沒有想過為什麼要細嚼慢嚥呢？難道不是只是怕我噎到而已嗎？

### 細嚼慢嚥的好處

- 1.預防肥胖：咀嚼可刺激大腦的飽食中樞發出訊號，讓人感到滿足感。吃一口食物咬 30 下，且拉長用餐時間至 20 分鐘以上，之後體內會分泌瘦體素抑制食慾，避免過量進食。體內瘦體素濃度增加的時候，飽食中樞會開始運作，產生飽足感，自然會停止吃。反之，當瘦體素濃度降低的時候，進食中樞就會發出訊號，讓你有想吃的欲望。
- 2.充分的咀嚼幫助消化：廖容綺說，消化就是將食物變成人體可吸收營養的過程，首先第一棒就是口腔。透過充分的咀嚼，切割食物，可以減輕胃的工作負擔。透過咀嚼可以刺激唾液中澱粉酶的分泌，將食物做初步的消化。即便是液體或軟爛食物，也建議停留在口腔一段時間，如果呼嚕呼嚕地就喝下肚，很容易消化不良引起脹氣問題。
- 3.預防過敏：很多人過敏找不到原因，可以檢視一下是不是吃東西的速度過快？當我們吃東西快，沒有好好的把食物咀嚼分解成小分子時，人體的腸道粘膜要吸收營養時，會把這些沒有充分消化的大分子以為是外來物質，視同為過敏原，不但沒有辦法吸收，還會引發慢性發炎以及過敏問題。
- 4.低調的美味：白飯會越嚼越甜，食材越咀嚼越能嘗到原本的美味，在我們咀嚼的時過程中，我們的口腔就會分泌唾液，唾液中含有能夠水解澱粉的唾液澱粉酶，在該酶的作用下，讓其水解成為分子量較小的糖分。
- 5.保持口腔清潔：唾液可幫助清潔食物殘渣、抑制細菌。根據美國牙科及顱面研究所，唾液不足會讓患上蛀牙及牙齦炎的風險增加。

台北市立聯合醫院忠孝院區營養師洪若樸表示，吃東西的節奏就是享受人生的節奏。想要擁有健康快樂的人生，與其花大錢購買五花八門的保健食品，不如先從細嚼慢嚥開始，細細體會食物和咀嚼帶來的療癒力。

## 參考資料

<https://health.gvm.com.tw/article/65897>

與「瘦體素」互相合作，掌握消化速度、降低吃的慾望

<https://reurl.cc/L4vEn4>

一口飯要咬 20 下？營養師揭「4 大關鍵」 充分咀嚼可預防過敏

<https://www.facebook.com/mavisliaoDT>

廖容綺營養師

<https://www.juduo.cc/club/691278.html>

我們咀嚼米飯時越嚼越甜，說明米飯中含有什麼？

<https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/4062103>

健康網》細嚼慢嚥有 4 大好處 營養師教自然增加次數撇步

<https://today.line.me/tw/v2/article/mrZBGp>

瘦身、防癌有什麼難？做好「細嚼慢嚥」也能辦到！

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。  
PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。
3. 建議格式如下：
  - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
  - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
  - 字體行距，以固定行高 20 點為原則
  - 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖