

Жевать и не пережЕ/Ивать

Истории для взрослых и детей
от логопеда, дефектолога,
детского и семейного нутрициолога



АНТОНИНА
МУНОВЕК

Антонина Муновек
жевать и не переже/ивать

«Автор»

2024

Муновек А.

жевать и не переже/ивать / А. Муновек — «Автор», 2024

В современных ритмах жизни все чаще теряется здоровье. Хотя изначально мы рождаемся с запасом оно, но растрачиваем торопясь, спеша, поедая на ходу. Данная книга открывает читателю аспекты сохранения здоровья через привитие привычек правильного жевания и глотания. Потому что за правильным функционированием артикуляционного аппарата кроется красота, свежесть, здоровье не только зубов, но и всей системы организма. В книге, помимо грамотного, но доступного пониманию простого обывателя, находится не только объяснение причинно-следственных связей правильного жевания. Также она содержит описание большого количества практических приемов для выработки правильных привычек, авторских стихов, потешек, рассказов для формирования у детей навыков жевания и глотания.

© Муновек А., 2024

© Автор, 2024

Содержание

Введение	7
Часть 1. Истории для взрослых	9
Жевание исполняет желания	9
Самый сильный!	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Антонина Муновек
жевать и не переже/ивать

*Я посвящаю эту книгу своей семье: моим отцу, матери, сестре,
мужу, дочерям Катерине и Алисе. Без них этой книги не было бы.*



Введение

Наш мир стал очень быстрым... Никогда еще человечество не развивалось так стремительно, не менялось и не перестраивалось настолько динамично. Помимо скоростей появилось множество гаджетов, помощников, облегчающих повседневные и не только задачи. К сожалению, у этого есть обратная сторона.

Мы стали слишком торопиться. Времени не остается даже на то, чтобы почувствовать этот мир, насладиться его красотой, запахами, вкусами. А между прочим, это уже сегодня приводит к сложным последствиям, связанным с нашим физическим и душевным благополучием. Тот пул здоровья, который дан нам природой-матушкой, заканчивается годам к тридцати. А что дальше? Ведь всего лишь 30, 40, 50... После чего наша жизнь превращается уже в гонку ЗА ЗДОРОВЬЕМ.

Чтобы избежать таких последствий, есть несколько хитростей, способных изменить сценарий дальнейших лет. Эти секреты раскрываю в своей книге. Она поделена на две части. Первая – посвящена разговорам со взрослыми. Ведь помочь себе без лекарств, уколов, капельниц реально. Да! В книге не содержится «волшебной таблетки». Кстати, у Вашего доктора ее тоже нет. Не надейтесь. В жизни верна поговорка «вода камень точит». Так вот, каждодневные привычки работают в кузнице Вашего здоровья для Вашего блага. Вторая часть книги предлагается в качестве того золотого самородка, с помощью которого будет проще договориться с ребенком, объяснить сложное, привить в игровой форме нужные навыки.

В книге достаточно много практических советов. А полезные материалы, предложенные в конце, помогут сделать максимально легко шаг навстречу здоровью.



Антонина Муновек. Фото из личного архива

Часть 1. Истории для взрослых

Жевание исполняет желания

*Когда в товарищах согласья нет,
На лад их дело не пойдёт,
И выйдет из него не дело, только мука.
Однажды Лебедь, Рак да Щука
Везти с поклажей воз взялись,
И вместе трое все в него впряглись...*

Примерно так выглядит организм рядового обывателя за обедом. В мозгу докручиваются переговоры, договоры и сборы. Одна рука держит телефон, другая – ложку. Глаза лихорадочно бегут по новостной ленте на дисплее. Рот автоматически открывается и в него кладется то, что даже не до конца успели увидеть глаза. СТОП! Из того, что Вы едите в этот момент за обедом, не усвоится ровным счетом ни-че-го. И пользы тоже никакой!

Из кожи лезут вон, а возу все нет ходу!

Мало того, через достаточно короткий промежуток времени Вы поймете, что снова голодны. А значит, опять будете перекусывать/есть... Зачем тогда удивляться, почему юбка стала мала и откуда лишние килограммы. И это только одна из отрицательных сторон таких «обедов». В дополнение расскажу, что в быстром темпе поглощения продуктов слюна обволакивает пищевой комок минимально. А ведь она – это золотой ключик, который открывает процесс пищеварения. Надеюсь, почему оно должно быть хорошим, взрослым дядям и тетям объяснять не надо? Если все-таки... Вторая часть книги Вам будет не менее полезна.

Пищеварение – процесс механической и химической обработки пищи, необходимый для выделения из нее простых компонентов, способных проходить через клеточные мембраны эпителия пищеварительного тракта и всасываться в кровь или лимфу.

Итак, давайте вспомним, зачем нам еда во рту. Что происходит, когда она туда попадает:

- её измельчение;
- запуск моторики;
- сбор информации о составе продуктов для дальнейшего пищеварения;
- обработка продуктов слюной для продвижения по пищеводу;
- обезвреживание;
- формирование пищевых привычек и паттернов;
- всасывание некоторых веществ (глюкозы, алкоголя);
- формирование иммунитета;
- сенсорное насыщение.

Иными словами, от того, насколько хорошо Вы жуετε, зависит Ваше здоровье, красота, хорошее настроение. Жевание и пережевывание является единственным сознательным процессом при приеме пищи, а всё остальное совершается на подсознательном уровне и связано с качеством жевания. В этом и состоит хорошая новость! Это значит, что всё в наших руках!!!

Что происходит, если мы едим быстро/на ходу? Мы плохо прожевываем еду. Двигаясь дальше, пищевой комок, не смоченный слюной, может даже царапать пищевод. Потом желудку стоит сильнее напрячься, чтобы расщепить те большие куски, которые попали в него. А там – зубов нет! Между прочим, выделение соляной кислоты для переваривания и без того весьма энергозатратный для нашего организма процесс (это является одной из причин, почему дети отказываются от мяса).

Видя кусок мяса, организм понимает, что надо будет сильно постараться его переварить. Но из-за дефицитных состояний, сил у организма на это нет. Так, на интуитивном уровне, ребенок понимает, что не справится. И тогда он отказывается от мяса.

Далее по кишечнику весь пищевой комок также проходит транзитом, поскольку не был подготовлен вышележащими отделами ЖКТ. И даже если и было съедено что-то нутритивно полезное, то прошло оно незамеченным, потому что... правильно, было плохо пережевано...

Почему с помощью жевания можно сбросить лишний вес, спросит женский пол?

Когда мы жуем медленно и актуализировано, то прежде всего наедаемся меньшим количеством еды (не верите? – попробуйте!). Организм переключаются с симпатической нервной системы на парасимпатическую*. А это помогает лучше усвоить проглоченное. Ну а далее следует цепная реакция. Пищевой комок максимально отдает все полезное на благо.

Симпатическая система стимулирует сердечную деятельность, повышает кровяное давление, усиливая кровоток в мышцах. Зато функции, не нужные для преодоления внезапной нагрузки, такие как деятельность пищеварительной и выделительной систем, она затормаживает.

А парасимпатическая система изменяет деятельность внутренних органов в противоположном направлении и отвечает за возобновление жизненно важных ресурсов организма.

Следовательно, если мне уже удалось Вас убедить, что с помощью жевания можно исполнить свои желания (похудеть, стать моложе, здоровее и проч.), то давайте попробуем.

Но перед этим хочу остановиться на еще одном важном моменте...

Самый сильный!

Вы знали, что самой сильной мышцей нашего организма является мускулатура нижней челюсти, а самой подвижной поперечнополосатой – язык? Такой силач! Он каждую секунду может работать для Вашей красоты, молодости, красивого прикуса, ровной спины... Все зависит от того, где он находится. Прямо сейчас, читая эту книгу, почувствуйте свой язык. Где он? Лежит внизу? Тогда позвольте спросить, как часто Вас мучают головные боли? Давненько ли Вы испытываете дискомфорт в спине? У Вас уже имеется второй подбородок? И что думает Ваш ортодонт?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.