

Gezonde eetgewoontes: 20 keer kauwen

Ken je dat..... Je hebt recepten uitgezocht, boodschappen gedaan, staan schillen, snijden en roeren... Je hebt wat lekkers gekookt en..... binnen 5 minuten heeft iedereen z'n bord leeg. Vaak schuif je ongemerkt je eten naar binnen.

Daardoor kauwen we te weinig, tel maar eens.... Wat doe jij? Ongeveer 3 kauwbewegingen per hap?

Door bewust minimaal 20 keer op een hap te kauwen, meng je je eten beter met speeksel waar waardevolle enzymen in zitten. Die enzymen zorgen voor een goede vertering van je eten. En als je eten goed verteerd wordt, neem je beter de voedingsstoffen uit je eten op, en is je stofwisseling meer in balans.

Als je vaker kauwt, en je meer voedingsstoffen opneemt, geeft je lijf sneller een seintje dat je vol zit, dat je verzadigd bent. Dan kan je dus toe met kleinere porties eten. Heel handig, want wie wil dat niet: lekker eten zonder aan te komen?

Daarom heb ik een uitdaging voor je: probeer deze week eens om bij 1 maaltijd, minimaal 20 keer op elke hap te kauwen..... (tip: leg na elke hap je bestek even neer)

