



Kauwgom maakt hongerig

Wist je dat je (indirect) aankomt van kauwgomkauwen?

Kauwgom kauwen is een rare want het geeft je iets te doen terwijl het kleine beetje smaak en (nep)suiker in de kauwgom de honger even kan verdrijven. Toch is het een feit dat kauwgom je juist hongerig maakt.

Afgezien van het feit dat suiker niet goed is voor je tanden en kauwgom met suiker kauwen je dus vatbaarder maakt voor gaatjes, zet het speeksel dat je tijdens het (excessieve) kauwen aanmaakt je spijsverteringssysteem in gang.

Met andere woorden: het kauwen zend een signaal naar je maag dat er voedsel onderweg is. Als dat vervolgens niet komt, zend je maag een signaal naar je hersenen dat er eten moet komen, want je spijsverteringsstelsel staat niet voor niets paraat. En dat is het moment dat je honger begint te krijgen.....

Dus kauwgomkauwen maakt hongerig, handig om te onthouden.

