



# Tugga Maten



Matsmältningen börjar redan när maten är i munnen.

När du tuggar börjar enzymer i din saliv att bryta ner maten och förbereder för att kroppen ska kunna ta upp så mycket näring som möjligt.

Därför är det viktigare än vi tror att verkligen tugga maten ordentligt.



## Gör så här:

1. Börja med att räkna antalet tugg du gör för varje bit mat. Sikta på 30-50 tuggningar innan du sväljer. Tugga varje bit mat minst 30 gånger tills maten känns flytande.
2. Lägg ned kniv och gaffel mellan varje tugga.
3. Om du känner dig stressad när du ska äta, andas med lugna djupa andetag när du tuggar.
4. Försök att undvika att läsa eller titta på en skärm när du äter. Tänd ett ljus och sätt på lugn musik istället.
5. När du är klar med din måltid, tänk på att fortsätta känna ett lugn. Tänk på att matsmältning är en energikrävande process, så tillåt din kropp att ta det lite lugnare, vila lite om du har möjlighet, och ge kroppen chansen att lägga den energi som den behöver på att smälta maten och absorbera näringen.

## Fördelar

- Bättre näringsupptag
- Du äter mindre och känner mättnad då hjärnan hinner registrera hur mycket mat du ätit
- Det går åt mindre energi till att smälta maten i magen
- Saliven höjer PH-värdet på maten och minskar gasbildning
- Maten smakar mer

