



เคี้ยวมากขึ้น สุขภาพดีขึ้น

ลองปรับการเคี้ยวอาหารให้ช้าลง เพิ่มการเคี้ยวให้มากขึ้น
สุขภาพของเราหลายอย่างจะดีขึ้นแบบคาดไม่ถึง

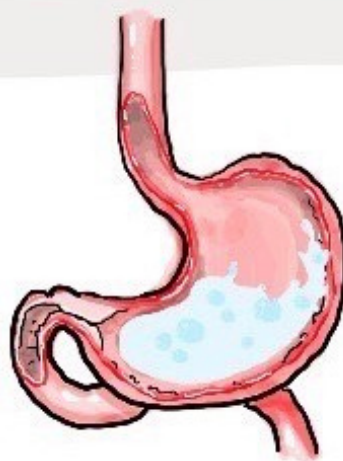


ลดน้ำหนักได้

สมองหลั่งฮอร์โมนอิ่มออกมา
พออิ่มไว้ก็ไม่ต้องกินเยอะ

ลดกรดไหลย้อน

อาหารละเอียดจึงย่อยง่าย
ไม่มีกรดเกินจนไหลย้อน



ฟันแข็งแรง

น้ำลายจากการเคี้ยวช่วย
ขจัดเศษอาหาร แบคทีเรีย
และหินปูน

ความจำดีมีสมาธิ

เลือดและออกซิเจน
เพิ่มขึ้นในสมอง
จึงมีสมาธิ/ความจำดีขึ้น



คนส่วนใหญ่เคี้ยวอาหารเฉลี่ย 15 ครั้ง/คำ ซึ่งน้อยเกินไป
ควรเคี้ยวอย่างน้อย 30 ครั้ง/คำ



กองสาธารณสุข
ฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข
อบจ.นราธิวาส