

咀嚼与精神压力

自从新冠病毒感染扩大以来、人们都有一定程度精神压力。根据最近筑波大学的调查结果发现有 8 成的人有不同程度的各种精神压力。长期的精神压力与很多疾病的发生及恶化有关、如老人性痴呆、骨质疏松症、糖尿病、肥満症、乳腺癌、前立腺癌等恶性肿瘤。

长期的精神压力会刺激肾上腺和交感神经生产过多的糖皮质激素、肾上腺素、去甲肾上腺素等应激激素。这些应激激素通过其受体的作用、导致各种疾病的发生和恶化。因此减轻或消除各种精神压力是预防和治疗与精神压力有关的许多疾病的关键所在。

减轻或解消精神压力的方法有多种多样。比如大声哭笑、唱歌、喝酒、运动、找朋友交谈等。最新的动物实验和人体实验的科学研究的结果表明积极的咀嚼运动通过影响大脑活动来缓解精神压力、有助于预防和治疗有精神压力有关的多种疾病。因此平常吃饭時多咀嚼几下或常咀嚼口香糖可以减轻各种精神压力、改善老人性痴呆、糖尿病和骨质疏松症等有精神压力有关的疾病的发生和恶化。

北九州华人华侨协会 理事

産業医科大学 教授 (博导)

東 華岳

2020 年 10 月 1 日