

A táplálékok lebontása már a szájban, a rágással megkezdődik. Minél kisebbre őröljük fogainkkal a táplálékot, annál tökéletesebben hasznosul, mert az apró részecskéknek gyorsabb az enzimes bontása. Az alapos rágás másik előnye, hogy tovább tart az étkezés, így hamarabb észrevesszük, ha jóllakunk, kisebb az esélye az elhízásnak, mintha gyorsan „belapátolunk” mindent.