۸ آدم ربا در شهرستان دماوند دستگیر شدند

نسل فردا: فرمانده انتظامی شهرستان دماوند از عملیات موفقیت آمیز ماموران پلیس آگاهی این شهرستان در شناسایی و دستگیری هشت آدم‌ربا خبر داد.سرهنگ محمدحسن محمدی اظهار کرد: در پی کسب اطلاع از وقوع یک فقره آدم ربایی و ربوده شدن مادر و دختری در بخش رودهن شهرستان دماوند، پلیس وارد عمل شد و با توجه به شناخت کامل ماموران از جغرافیای محل وقوع جرم و تحقیقات و بررسی پلیسی مشخص شد، علت و انگیزه این آدم ربایی، اختلافات خانوادگی بوده است.

وی ادامه داد: ماموران با انجام اقدامات پلیسی و با به کارگیری تمام امکانات، موفق شدند هویت و مخفیگاه آدم ربایان را شناسایی و در یک عملیات ضربتی و غافلگیر کننده، هشت آدم ربا را دستگیر و هر دو گروگان را آزاد کنند.

کشف راز سرقت منزل و لوازم خودرو در ایلام

نسل فردا: فرمانده انتظامی شهرستان ایلام گفت:با دستگیری چهار سارق ۴۶ فقره سرقت منزل و لوازم داخل خودرو کشف شد.

سرهنگ حمید فتاحی گفت: به دنبال وقوع چند فقره سرقت منزل ، لوازم داخل خودرو و اعلام شکایت تعدادی از خانواده ها مبنی بر وقوع سرقت های متعدد از آن ها رسیدگی موضوع در دستور کار واحد های تجسس کلانتری های شهرستان ایلام قرار گرفت.

وی ادامه داد:پس از یک هفته کار اطلاعاتی و بررسی شیوه های سرقت،ماموران موفق شدند سرنخ هایی از فعالیت چهار مظنون در این سرقت ها را به دست آورند. فرمانده انتظامی شهرستان ایلام گفت:ماموران در یک عملیات گسترده پلیسی،متهمان را در مخفیگاهشان دستگیر کردند.وی گفت:سارقان در تحقیقات اولیه به ۴۶ فقره سرقت منزل و لوازم داخل خودرو اعتراف کردند.

حوادث
Accidents

حادثه بین الملل

تیراندازی در مرکز مسکو

نسل فردا: تیراندازی بی هدف در مرکز مسکو که نزدیک یک رستوران رخ داد، زخمی شدن یک نفر را در پی داشت.خبرگزاری اسپوتنیک با اعلام این خبر افزود: شاهدان عینی پس از وقوع این رویداد که عصر سه شنبه رخ داد، از پلیس کمک خواستند.براساس اطلاعات اولیه این اقدام پس از بروز یک تصادف رخ داده و هنوز جزئیات بیشتری در دست نیست و پلیس در حال انجام تحقیقات است.

۲۷ کشته در واژگونی تانکر سوخت در کنیا

نسل فردا: واژگونی ناگهانی یک تانکر سوخت در شهر نایروبی (پایتخت) کنیا بیش از ۲۷کشته و چندین زخمی برجای گذاشت.در پی برخورد یک تانکر حامل سوخت با چند وسیله نقلیه دیگر، بیش از ۲۷ نفر کشته و شمار بسیاری زخمی شدند.براساس این گزارش، تلاش نیروهای امداد و نجات کنیا برای بررسی ابعاد دقیق این حادثه ادامه دارد.

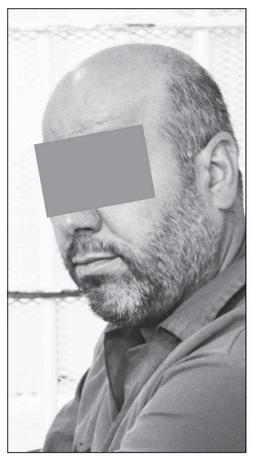
حادثه راه آهن در شمال ایتالیا دو قربانی گرفت

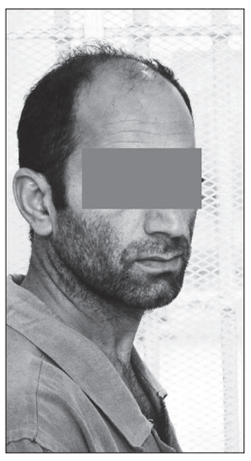
نسل فردا: در پی برخورد دو لکوموتیو باری در مسیر خط آهن میان شهرهای «برنرو» و «برسانونه» در شمال ایتالیا، دو کارگر جان خود را از دست داده و ۳ نفر مجروح شدند. در این تصادف یکی از قطارها آتش گرفت. ماموران آتش نشانی و پلیس نیز بلافاصله در محل حضور یافتند و تردد در مسیر راه آهن را کاملا متوقف کردند. این دو لکوموتیو باری در حال انجام عملیات مربوط به تعمیرات و نگهداری برنامه‌ریزی شده خط آهن در این مسیر بودند که با یکدیگر برخورد کردند.

کشف راز جنایت پس از چهار سال

یلدا توکلی
گروه حوادث

نادر به همراه قدرت، داخل اتاق پذیرایی خوابیدند و من و همسرم، به همراه پسر ۹ ساله مان داخل اتاق خودمان خوابیدیم؛ حدودا ساعت ۲ بود که پسرم من را از خواب بیدار کرد و خواست تا او را به سرویس بهداشتی ببرم؛ از اتاق خواب بیرون آمده بودم که ناگهان متوجه سر و صدایی در اتاق دیگر شدم. ابتدا تصور کردم که سارق آمده؛ به آهستگی خودم را به اتاق رساندم؛ اما.....





اعلام وقوع آتش سوزی

در سال ۱۳۹۲ وقوع یک فقره آتش سوزی در یکی از خیابان‌های پایتخت به پلیس اعلام شد؛ با اطفاء حریق توسط مأموران آتش نشانی و در بررسی خودرو، مأموران با جسد سوخته متعلق به یک مرد در صندلی عقب خودرو روبه رو شدند که بلافاصله موضوع به پلیس آگاهی اعلام شد. با تشکیل پرونده با موضوع قتل عمد، پرونده جهت رسیدگی در اختیار اداره دهم ویژه قتل پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفت.

شناسایی جسد

در شرایطی که به علت شدت سوختگی امکان شناسایی هویت جسد از روی پیکر شناسی وجود نداشت، کارآگاهان در بررسی ارکان هویتی خودرو اطلاع پیدا کردند که خودرو از نوع پارس و متعلق به جوانی به نام نادر ۳۰ ساله است که آن را به صورت قولنامه ای خریداری کرده است.

نادر پس از پایان عروسی از ما جدا شد

با شناسایی خانواده نادر و در تحقیقات به عمل آمده آنها در اظهاراتشان عنوان داشتند: پس از پایان مراسم عروسی متعلق به یکی از بستگان ، نادر از ما جدا شد و عنوان کرد که قصد دارد به منزل پسرعمه پدری اش به نام بابک (۴۰ ساله) برود.

اظهارات اولیه بابک

با توجه به اظهارات خانوده مقتول، تحقیقات از بابک در دستور کار کارآگاهان قرار گرفت ؛ بابک در اظهاراتش با تأیید این موضوع که نادر به همراه آنها و پس از پایان عروسی به خانه شان آمده، به کارآگاهان گفت: نادر پس از پایان عروسی به خانه ما آمد ؛ قرار بود که آن شب در خانه ما بماند؛ اما حدودا ساعت ۲ بامداد فرد ناشناسی با او تماس گرفت و نادر نیز بلافاصله پس از پایان مکالمه تلفنی از ما خداحافظی کرد ؛ دیگر اطلاعی از او نداشتیم تا اینکه از طریق خانواده‌اش در جریان مرگش قرار گرفتیم. در شرایطی که بنابر تحقیقات پلیسی به عمل آمده هیچگونه دلیل یا انگیزه‌ای جهت قتل نادر به دست نیامده بود، بررسی اظهارات اعضای خانواده مقتول و به ویژه بابک و خانواده اش به عنوان آخرین نفراتی که با مقتول بودند ، آغاز شد و تحقیقات پلیسی از آنها در دستور کار کارآگاهان قرار گرفت. در شرایطی که بابک و همسرش در طول تحقیقات دو سال گذشته تأکید بر آن داشتند که فردی ناشناس با مقتول تماس داشته؛ اما کارآگاهان در بررسی دقیق اظهارات آنها اطمینان پیدا کردند که این زن و شوهر در حال مخفی کردن واقعیت مرگ نادر هستند ؛ لذا بنابر هماهنگی با بازپرس پرونده، هر دو نفر آنها دستگیر شدند.

اعتراف به جنایت

سرانجام همسر بابک به نام مریم (۳۵ ساله) لب به سخن گشود و به ارتکاب جنایت توسط همسرش اعتراف کرد. مریم ضمن اعتراف صریح به ارتکاب جنایت توسط همسرش، عنوان داشت: شب حادثه برادرم به نام قدرت به صورت جداگانه به خانه ما آمده بود و قصد داشت تا فردای آن روز به شهرستان باز گردد ؛ زمانی که همسرم مرتکب جنایت شد، او نیز به همسرم کمک کرد تا جسد نادر را از خانه بیرون ببرند و آن شب کسی از حضور قدرت در خانه ما اطلاعی نداشت. با توجه به اعترافات مریم ، قدرت نیز دستگیر و اظهارات مریم را تأیید کرد.

اعترافات متهم اصلی پرونده

بابک که پس از مواجهه حضوری با همسر و برادر همسرش چاره‌ای جز اعتراف و بیان حقیقت نداشت، صراحتا به ارتکاب جنایت و کشتن نادر اعتراف کرد. بابک در اعترافاتش گفت: پس از بازگشت از مراسم عروسی، نادر به همراه قدرت در اتاق پذیرایی خوابیدند و من و همسرم، به همراه پسر ۹ ساله‌مان داخل اتاق خودمان خوابیدیم؛ حدودا ساعت ۲ بود که پسرم من را از خواب بیدار کرد و از من خواست تا او را به سرویس بهداشتی ببرم ؛ از اتاق خواب بیرون آمده بودم که ناگهان متوجه سر و صدایی در اتاق دیگر خانه شدم. ابتدا تصور کردم که سارق آمده ؛ به آهستگی خودم را به داخل اتاق رساندم؛ اما در کمال تعجب با نادر روبه رو شدم که در حال سرقت طلاجات همسرم بود. شنیده بودم که نادر درگیر مواد مخدر است؛ اما باور نمی کردم. نادر زمانی که همسرم طلاجاتش را داخل کمد دیواری گذاشته بود، از محل دقیق آنها اطلاع پیدا کرده بود. بسیار عصبانی بودم ؛ با نادر درگیر شدم و در یک لحظه با طنابی که داخل اتاق بود، او را خفه کردم ؛ پس از ارتکاب جنایت با کمک برادرزنم قدرت او را در صندلی عقب خودروی خودش قرار داده و به خیابان منتقل و با بنزین داخل صندق عقب خودرو ، او و ماشین را باهم آتش زدم.

کشف مواد مخدر در مرز سراوان

نسل فردا: معاون هماهنگ کننده فرماندهی مرزبانی سیستان و بلوچستان از کشف ۱۶۴ کیلوگرم انواع موادمخدر در مرز سراوان خبرداد.سرهنگ محمدعلی محمدی گفت: مرزداران هنگ مرزی سراوان ، از قصد قاچاقچیان برای انتقال مواد مخدر مخفی شده در نخلستان‌های حوالی میل مرزی ۱۲۴ به کشور مطلع شدند.ماموران پس از ساعتی کمین هدفمند و پایش‌های دقیق بررسی تحرکات منطقه موفق شدند محل اختفای محموله را شناسایی و در پاکسازی منطقه، مواد مخدر را کشف کنند.وی تصریح کرد: مرزبانان پس از پوشش کامل منطقه به محض ورود قاچاقچیان به آنان دستور ایست داده و با تیراندازی از سوی قاچاقچیان، با آنان درگیر شدند؛ سوداگران مرگ که تاب مقاومت در برابر هجمه آتش مرزبانان را نداشتند، به آن سوی مرز متواری شدند.در پاکسازی منطقه ۱۶۴ کیلوگرم موادمخدر شامل ۱۴۰ کیلوگرم حشیش و ۲۴ کیلوگرم شیشه که به طرز ماهرانه در زیر ماسه‌های بادی مخفی شده بود، کشف شد.

بار چای قاچاق به مقصد نرسید

نسل فردا: فرمانده انتظامی شهرستان دشتستان بوشهر از توقیف محموله ۲۱ تنی چای قاچاق به ارزش چهار میلیارد و ۲۰۰ میلیون ریال خبر داد.سرهنگ "سید جواد رضوی" اظهار داشت: در راستای مبارزه و برخورد قاطع با پدیده شوم قاچاق، عوامل انتظامی این فرماندهی حین کنترل وسایل نقلیه عبوری در ایستگاه بازرسی شهید صلاحی شهرستان دشتستان یک دستگاه کامیون که مشکوک به حمل کالای قاچاق بود را متوقف کردند.

این مقام انتظامی افزود: در بررسی های انجام شده، دو هزار و ۱۰۰ کارتن ۱۰ کیلویی چای خارجی فاقد مدارک گمرکی که به صورت قاچاق در حال انتقال به دیگر نقاط کشور بود، کشف شد.سرهنگ رضوی در پایان ارزش محموله توقیفی را چهار میلیارد و ۲۰۰ میلیون ریال برآورد کرد و اظهار داشت: در این ارتباط یک متهم دستگیر و پس از تشکیل پرونده و تکمیل تحقیقات تحویل مرجع قانونی شد.

سلامت
Health

کاهش فشارخون با خوردن موز

مهر: محققان دریافتند خوردن مواد خوراکی سرشار از پتاسیم نظیر موز، سیب‌زمینی شیرین، آووکادو، اسفناج و لوبیا علاوه بر کاهش مصرف نمک، به کاهش فشارخون هم کمک می‌کند.در این تحقیق، تیم مطالعه به بررسی چندین مطالعه درباره بررسی مصرف پتاسیم افراد پرداخت؛ سپس محققان نحوه تأثیر مصرف پتاسیم را بر سایر فاکتورها نظیر فشارخون و مصرف سدیم بررسی کردند. آن‌ها همچنین در مدل موش‌ها به بررسی تأثیر پتاسیم بر فشارخون پرداختند.نتایج آشکار ساخت مصرف بیشتر پتاسیم با کاهش فشارخون، بدون توجه به میزان مصرف سدیم، همراه است. آلیشیا مک دونا، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «زمانی که میزان پتاسیم مصرفی بالا باشد، کلیه‌ها نمک و آب بیشتری دفع می کنند که موجب افزایش دفع پتاسیم می‌شود؛ از این رو مصرف رژیم غذایی سرشار از پتاسیم همانند مصرف مدّر است.»

گرگرفتگی زودهنگام نشانه ریسک خطر قلبی

سلامت‌نیوز: محققان دانشگاه پیترزبورگ آمریکا سلامت ۲۷۲ زن غیرسیگاری ۴۰ تا ۶۰ سال را مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند در بین زنان ۴۰ تا ۵۳ سال، گرگرفتگی‌های شبانه با عملکرد ضعیف‌تر عروق خونی مرتبط بود. به گفته ربکا ترستون، سرپرست تیم تحقیق، این رابطه مستقل از سایر فاکتورهای پرخطر بیماری قلبی است. محققان اذعان می کنند: ۷۰ درصد زنان ابتلا به گُرگرفتگی در دوره یائسگی را گزارش کرده و یک‌سوم آن‌ها این گُرگرفتگی را منظم یا شدید عنوان می کنند. باوجوداین یافته‌ها محققان اذعان می کنند هنوز تأثیر یا مکانیسم سببی بین گُرگرفتگی و بیماری قلبی مشخص نیست. به گفته ترستون، «تجربه شخصی من درباره برنامه سلامت قلب زنان نشان می دهد گُرگرفتگی زودهنگام می تواند علامت هشداری برای توجه به پیشگیری از سایر فاکتورهای پرخطر و بیماری قلبی عروقی باشد.»

سلامت

تهدیدی به نام دندان‌های نیش کج

مطالعات نشان می‌دهد کودکانی که دندان‌های نیش‌شان کج باشد ممکن است سریع‌تر از بقیه افراد در اثر بیماری‌های قلبی، دیابت و سرطان جان خود را از دست بدهند. خطرات ناشی از نیش کج به‌صورت طبقه‌بندی‌شده هستند؛ اما همین موضوع به‌تنهایی عامل استرسی بزرگ در زندگی به‌حساب می‌آید. اگر فرزند شما چنین مشکلی دارد بهتر است سریعاً به دندان‌پزشک مراجعه کنید تا از بروز علائم خطرناک در زندگی آینده‌شان جلوگیری شود. وزن کم نوزاد هنگام تولد نشانه تغذیه ضعیف نوزاد از رحم مادر است که باعث بروز چنین حالاتی در آینده نوزاد خواهد شد؛ همچنین مشکلات بهداشتی، سوءمصرف مواد مخدر توسط مادر، عوامل ژنتیکی و مشکلات مربوط به جفت نیز می‌تواند عامل بروز مشکلاتی شود که افزایش سن خطر ابتلا به بیماری در کودک را افزایش می‌دهد. محققان دانشگاه واشنگتن معتقد هستند که نیش کج، ناشی از فک منحرف کودک است و این عدم تقارن بین دندان‌ها باعث می‌شود دندان‌های نیش، کج رشد کنند.

محققان این دانشگاه دندان‌های نیش شش هزار و ۶۵۴ کودک را موردبررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که یک نفر از میان هر چهار نفر دندان‌های نیش کج دارد.

به همین خاطر توصیه می‌شود برای جلوگیری از تسریع ابتلا این افراد به انواع بیماری‌ها باید در سنین کم سریعاً به دندان‌پزشک متخصص مراجعه کنند و در جهت متقارن‌سازی دندان‌ها گام بردارند.

چرا ژاپنی‌ها پیر و چاق نمی‌شوند؟

آزاده سلیمان‌نژاد - نسل فردا
azade.soleimani8@gmail.com

بر اساس آمارهای جهانی، ژاپن به‌عنوان مسن‌ترین کشور دنیا شناخته شده است. حقیقت این است که مردم ژاپن چندان اهل ورزش‌های همگانی و رعایت دستورالعمل‌های تناسب‌اندام نیستند. خواب مناسب و کافی هم ندارند. اغلب مردم در ژاپن، تنها پنج ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند. درباره کار و تلاش هم حتماً شنیده‌اید، Karoshi (مرگ از کار زیاد)، نه تنها واژه‌ای آشنا بلکه تا حدودی مقبول در ژاپن محسوب می‌شود. با این اوصاف راز سلامتی و تناسب‌اندام این مردمان را باید در نحوه تغذیه‌شان جست‌وجو کرد.

تغذیه بر پایه ماهی، سویا، سبزیجات و میوه‌ها

ماهی: ژاپنی‌ها ماهی را کباب‌شده یا با روغن کانولا در زمان بسیار کوتاه و به مقدار اندک طبخ می‌کنند

ماهی‌های مورد علاقه ژاپنی‌ها ساردین و سالمون است.

سبزیجات: سبزیجات غنی از ویتامین سی، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی هستند. ژاپنی‌ها، پنج‌بار بیشتر از آمریکایی‌ها سبزیجات چلیپایی (کلم‌بروکلی، کلم پیچ، گل کلم و جوانه سبزیجات) مصرف می‌کنند.

مردم این کشور دیوانه سبزی هستند. مادران ژاپنی وقتی می‌خواهند اعضای خانواده را زودتر به‌منزل بکشانند گوشت‌های دریایی را در سبزی فراوان و بدون روغن روی اجاق می‌گذارند؛ سپس میز شام را با لوبیا سبز، کاهو، هویج خردشده، اسفناج، چغندر، ریشه کُنار، شلغم، تربچه، ترب سفید، قارچ، سبزیجات دریایی، گوجه‌فرنگی، پودر خردل و فلفل قرمز می‌آرایند.

ژاپنی‌ها سویا زیاد مصرف می‌کنند (حدود ۵۰ گرم در روز). خواص ضدسرطانی این دانه در بسیاری از سرطان‌ها، به‌خصوص سرطان پستان سال‌هاست اثبات‌شده است. سویا ترکیب اصلی سوپ میسو و Tofu را تشکیل می‌دهد که تقریباً در هفته چندین بار سرو می‌شود.

میوه‌ها: مصرف میوه تازه فصل بدون هیچ‌گونه دخالت در فرآوری از خصوصیات مردم ژاپن است. به‌طور کلی کیک، بیسکوئیت، ویفرها و کلوچه‌های صنعتی در ژاپن چندان مورد استقبال نیست. در رژیم غذایی ژاپنی، نان جایگاهی ندارد. در ژاپن بیشتر غذاها با برنج کته سرو می‌شود. ژاپنی‌ها شش برابر آمریکایی‌ها برنج می‌خورند؛ البته اغلب مواقع نه این برنج سفید آبکش بدون سبوسی که ما می‌شناسیم، بلکه برنج قهوه‌ای (سبوس‌دار). برنج را کم‌نمک و بدون روغن (کته) می‌پزند. این گونه مصرف برنج آن‌ها را از چربی‌های ترانس، کلسترول و فشارخون محافظت می‌کند؛ ضمن اینکه سبوس برنج منبع سرشاری از ویتامین‌های گروه B محسوب می‌شود.

ژاپنی‌ها با چشمانشان غذا می‌خورند!

ظروف ساده و پیاله‌های کوچک، با غذاهای کم‌کالری و تزئین هنرمندانه. این تزئین بی‌نظیر که این روزها نمونه‌اش را می‌توانید در هایپرمارکت‌ها تحت نام «سوشی» ملاحظه کنید، هر بیننده‌ای را ترغیب می‌کند، به‌جای خوردن تماشا کند. ژاپنی‌ها معتقدند وقتی به این تزئین نقاشی گونه نگاه می‌کنید، مغز بخشی از دریافت‌های دیداری را به‌حساب دریافت‌های گوارشی محاسبه خواهد کرد. به همین سادگی.

برخی باورهای فرهنگی ژاپنی‌ها از این قرار است:

۱. پیاله‌هاشان را لبریز از غذا نمی‌کنند.

۲. غذا را بر پایه ماهیت طبیعی‌اش تزئین می‌کنند: نه ظروف و اجسام روی میز.

۳. به‌طور مرتب کودکانشان را تشویق می‌کنند وقتی ۸۰ درصد احساس سیری می‌کنند، دست از خوردن بکشند. برخلاف ما که تشویق می‌کنیم تا آخر بشقابشان را تمام کنند.

۴. لازم نیست کم بخورید؛ فقط کافیست کم‌کالری بخورید.

۵. با پرهیز از چیپس، پفک، شکلات و کلوچه‌های مختلف و جایگزینی با میوه‌ها و سبزیجات می‌توان به‌راحتی تا ۸۰۰ کالری در روز کمتر دریافت کرد؛ بدون اینکه لطمه‌ای به لذت خوردن‌تان وارد شود.

آهسته غذا بخورید

پارسی‌طب: همواره از بزرگ‌ترها درباره فواید آهسته غذاخوردن و جویدن غذا به میزان کافی، مطالبی شنیده‌ایم. بسیاری از محققین بر این باورند که آهسته غذا بخورید تا سالم باشید.

در اینجا به بررسی دلیل اهمیت جویدن غذا در فرایند گوارش و هضم می‌پردازیم:

۱. جذب بیشتر مواد غذایی: جویدن، مواد غذایی را از ذرات بزرگ‌تر به ذرات کوچک‌تر می‌شکند. این امر سبب هضم راحت‌تر مواد غذایی خواهد شد که جذب آسان‌تر مواد غذایی در روده‌ها را نیز در پی دارد.

۲. حفظ وزن مناسب و تناسب‌اندام: جویدن بیشتر، زمان بیشتری را برای پایان یک وعده غذایی به ما می‌دهد و این امر سبب می‌شود حجم کمتری کالری را وارد بدن خود کنیم. حدود بیست دقیقه طول می‌کشد تا مغز ما سیگنال مناسب را به اندام‌های گوارشی برساند تا احساس سیری اتفاق افتد؛ بنابراین تحقیقات نشان داده است افرادی که آهسته‌تر غذا می‌خورند، در هر وعده غذایی ۱۰ درصد کالری کمتری را نسبت به افرادی که تند غذا می‌خورند، مصرف می‌کنند.

۳. مواد غذایی بیشتر در معرض بزاق قرار می‌گیرند: بزاق حاوی آنزیم‌های گوارشی است؛ بنابراین با آهسته جویدن غذا، زمان بیشتری به این آنزیم می‌دهیم تا شروع به شکسته‌شدن مواد غذایی کند و این امر هضم را آسان‌تر می‌کند. یکی از این آنزیم‌های بزاق لیپاز است که به شکستن چربی‌ها کمک می‌کند؛ همچنین ترشح بیشتر بزاق به حرکت روان‌تر مواد در مری نیز کمک می‌کند.

۴. هضم راحت‌تر: فرایند جویدن غذا و تبدیل آن به قطعات کوچک‌تر سبب آسان‌ترشدن هضم مواد غذایی می‌شود. هضم، فرایند دشواری است که نیاز به مقدار زیادی انرژی دارد. جویدن غذا سبب می‌شود معده کار خود را به‌طور مؤثرتری انجام دهد و تجزیه مواد غذایی سرعت بیشتری داشته باشد.

۵. جویدن غذا، برای دندان‌ها بسیار مفید است: استخوان‌های فک، دندان‌ها را حفظ می‌کنند و زمانی که جویدن انجام می‌شود، این امر برای تقویت استخوان‌های فک و دندان‌ها بسیار مفید است؛ همچنین همان‌طور که گفته شد، در حین جویدن مناسب ترشح بزاق افزایش می‌یابد که علاوه بر کمک به هضم مواد غذایی، به پاک‌شدن ذرات غذایی و محیط دهان از باکتری‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا کمک شایانی می‌کند و ایجاد پوسیدگی و پلاک‌های دندانی نیز کاهش می‌یابد.

۶. مواد غذایی مدت کمتری در روده باقی می‌ماند: هنگامی که ذرات غذایی به‌صورت نادرست جویده و وارد معده شوند، ممکن است به‌صورت هضم نشده باقی بمانند و وارد روده شوند. در روده فعالیت باکتری‌ها برای شکستن مواد غذایی آغاز خواهد شد که این فعالیت زیاد منجر به تولید گاز بیشتر در سیستم گوارشی، نفخ، اسهال، یبوست، درد شکم و سایر مشکلات گوارشی می‌شود.