

為何要吃東西

先說一下，人為什麼要吃東西，吃東西目標是攝取足夠營養維持生命，那如何可以在有限時間內安全攝取食物，那就是我們現在要談的主題，有人問為何要考量安全及時間，不安全情況下，自己想吃，家人也不會允許、每一餐吃東西吃個 1 小時以上，造成自己事情不夠時間做完、把餐桌亂七八糟，造成自己跟他人收拾的困擾……諸類事情，再再點出吃東西不是單純跟自己有關。

吃東西能正常攝取最好，如果不正常，最後只能攝取流質，相信大部分的人不會想要，不想要怎麼辦，那就跟吞嚥能力有關了，說道這明確點出個人吞嚥功能的重要，跟人快樂飲食相關。