

Αποσμητικά... στόματος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα πιάτα με σκόρδο είναι σκέτη απόλαυση, πώς όμως μπορούμε να διώξουμε την ενοχλητική μυρωδιά του από την ανάσα μας;

Αμερικανοί ερευνητές αποφάσισαν να διερευνήσουν ποια τρόφιμα μπορούν να εξουδετερώσουν την δυσάρεστη μυρωδιά του σκόρδου από το στόμα. Καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι τα μήλα, ο χυμός λεμόνι, και η μέντα είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικά για την καταπολέμηση της κακοσμίας του στόματος.

Στην αμέσως επόμενη ομάδα τροφών που δροσίζουν την αναπνοή και καταπολεμούν τη μυρωδιά του σκόρδου συγκαταλέγονται το πράσινο τσάι, ο μαϊντανός και το σπανάκι, σύμφωνα με την έρευνα που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Journal of Food Science*.

Οι ερευνητές εξηγούν ότι ένα από τα συστατικά του σκόρδου – το αλλύλιο μεθυλοσουλφίδιο – δεν διασπάται με την πέψη με αποτέλεσμα να απελευθερώνεται στην ανάσα και τον ιδρώτα.

Στο πλαίσιο του πειράματος οι εθελοντές έφαγαν ωμό σκόρδο και στη συνέχεια κατανάλωναν διάφορα τρόφιμα για να φρεσκάρουν την αναπνοή τους. Από όλα τα τρόφιμα την πλέον

“αποσμητική” δράση είχε το μήλο το οποίο φάνηκε να εξουδετερώνει τα δύσοσμα ένζυμα του σκόρδου, σύμφωνα με τους ερευνητές.

Επίσης, και ο χυμός λεμόνι φάνηκε αποτελεσματικός ενδεχομένως λόγω της οξύτητάς του, υποστηρίζουν οι ερευνητές.

Η καθηγήτρια Sheryl Barringer από το Πανεπιστήμιο του Οχάιο που ηγήθηκε του πειράματος εξηγεί ότι τα καλύτερα αποτελέσματα όσον αφορά την καταπολέμηση της κακοσμίας του στόματος θα τα έχουμε συνδυάζοντας τα τρόφιμα που καταπολεμούν την μυρωδιά του σκόρδου με το ίδιο το σκόρδο.

Επίσης ένα μικρό ποτήρι πλήρες γάλα (200ml) φάνηκε ότι μειώνει το αλλύλιο μεθυλοσουλφίδιο στο στόμα κατά 50%, ιδιαίτερα όταν καταναλωνόταν κατά τη διάρκεια του γεύματος και όχι μετά από αυτό.

Νίκη Ψάλτη

Πηγή: vita.gr