

Μήλο και λεμόνι «εξουδετερώνουν τη σκορδίλα»

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μπορεί το ταπεινό σκόρδο να δίνει άλλη διάσταση στο φαγητό, η αλήθεια είναι όμως ότι μετά την κατανάλωσή του δίνει άλλη διάσταση και στην... αναπνοή. Σύμφωνα με νέα αμερικανική μελέτη, αν θέλουμε να απολαμβάνουμε τη γεύση του σκόρδου χωρίς τη συνοδεία της χαρακτηριστικής του μυρωδιάς, καλά θα κάνουμε μετά το «σκορδάτο» γεύμα μας να καταναλώνουμε μήλα, χυμό λεμονιού, πράσινο τσάι, μαϊντανό, μέντα ή σπανάκι.

Όπως αναφέρουν ερευνητές από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο του Οχάιο με δημοσίευσή τους στο επιστημονικό έντυπο «Journal of Food Science», το αλλυλομεθυλο-σουλφίδιο, ουσία που περιέχεται στο σκόρδο, δεν διασπάται κατά τη διαδικασία της πέψης με αποτέλεσμα να απελευθερώνεται από τον οργανισμό μέσω του ιδρώτα ή της αναπνοής.

Τροφές σε ρόλο «αποσμητικού»

Στο πλαίσιο της «μυρωδάτης» μελέτης των ειδικών, οι εθελοντές κλήθηκαν να καταναλώσουν ωμό σκόρδο. Αμέσως μετά υποβλήθηκαν σε μετρήσεις της αναπνοής τους ως προς τα επίπεδα τεσσάρων ουσιών που εντοπίζονται στο σκόρδο και ευθύνονται για την κακοσμία του στόματος.

Στη συνέχεια, κατανάλωσαν διάφορες τροφές κατά της κακοσμίας του στόματος και υποβλήθηκαν εκ νέου σε μετρήσεις. Η τροφή που σκαρφάλωσε στην κορυφή ως προς την αποτελεσματική καταπολέμηση της... σκορδίλας, ήταν το μήλο.

«Τα μήλα ενδεχομένως να βοηθούν παίζοντας τον ρόλο του “αποσμητικού” των

ένοχων ενζύμων που κρύβονται στο σκόρδο» αναφέρει η συγγραφέας της μελέτης, Δρ Σέριλ Μπάρινγκερ.

Οι τροφές που φάνηκε να καταπολεμούν τη σκορδίλα ήταν ιδιαίτερα πλούσιες σε πολυφαινόλες, οι οποίες βοηθούσαν στη διάσπαση των επίμονων χημικών ουσιών του σκόρδου. Η οξύτητα του λεμονιού, φάνηκε επίσης να αναλαμβάνει «αρωματική» δράση.

«Για ακόμα μεγαλύτερα οφέλη, καλό θα ήταν, όπου αυτό είναι εφικτό, να προσθέτουμε μια ή περισσότερες από τις “αρωματικές” τροφές στο φαγητό που ήδη περιέχει σκόρδο» προσθέτει η Μπάρινγκερ.

«Πυροσβέστης» οσμών το γάλα

Σε προηγούμενη μελέτη των αμερικανών ειδικών, το γάλα φάνηκε να εξουδετερώνει αποτελεσματικά την «ανεξίτηλη» μυρωδιά του σκόρδου.

Όπως είχαν δείξει οι δοκιμές τους, ένα μικρό ποτηράκι γάλα (200ml) περιόριζε τα επίπεδα του αλλυλο-μεθυλο-σουλφιδίου στην αναπνοή κατά 50%. Το πλήρες γάλα μάλιστα, εμφανιζόταν πιο αποτελεσματικό από το γάλα μειωμένων λιπαρών, ενώ τα καλύτερα αποτελέσματα παρατηρούνταν στους εθελοντές που το έπιναν κατά τη διάρκεια του γεύματός τους.

Πηγή: dete.gr