25 Ιουνίου 2016

# Υπάρχει κάτι που δεν πρέπει να κάνετε αφού πιείτε κρασί

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Λίγο

κρασί επιβάλλεται, ειδικά τώρα το καλοκαίρι, τόσο με το φαγητό, όσο και μόνο του, για να απολαύσουμε μια όμορφη καλοκαιρινή βραδιά. Τι πρέπει να προσέξουμε, όμως, αφού το πιούμε;
Το κρασί –και ειδικά το κόκκινο- έχει αποδειχτεί ότι έχει πολλά οφέλη για τον οργανισμό, αφού χάρη στα αντιοξειδωτικά, έχει αντιφλεγμονώδη δράση και παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της υγείας της καρδιάς, μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων.
Μέσα στα καλά του, όμως, μπορεί να βλάψει την οδοντική υγεία κι όχι μόνο αφήνοντας λεκέδες στα δόντια. Υπάρχει κάτι που πρέπει να προσέξετε να μην κάνετε μετά την κατανάλωση κρασιού κι αυτό είναι να μην βουρτσίσετε τα δόντια σας. Ο λόγος είναι ότι το βούρτσισμα των δοντιών μετά το κρασί μπορεί να βλάψει το σμάλτο.

Για όλα φταίει η οξύτητα
Τόσο το κόκκινο, όσο και το λευκό κρασί, παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα οξύτητας (με το λευκό να «κερδίζει» σε οξύτητα), γι’ αυτό είναι σημαντικό να περιμένουμε 1 ώρα πριν πλύνουμε τα δόντια μας, έτσι ώστε το σμάλτο να έχει την ευκαιρία να επανέλθει και να μην είναι τόσο επιρρεπές στο να καταστραφεί με το βούρτσισμα.
Μελέτη για τη σχέση μεταξύ κρασιού και βλάβης του σμάλτου έχει δημοσιευτεί στο Journal Nutrition Research, η οποία μάλιστα τονίζει ότι η συχνή κατανάλωση λευκού κρασιού μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική οδοντική διάβρωση.

**Πηγή:** clickatlife.gr