

میوه ای که برای دندان های شما مضر است

تحقیقات جدید نشان می دهد خوردن سیب حدود چهار برابر بیش از نوشیدنی های گازدار به دندان ها آسیب می رساند.



سلامت نیوز: تحقیقات جدید نشان می دهد خوردن سیب حدود چهار برابر بیش از نوشیدنی های گازدار به دندان ها آسیب می رساند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برنا، تحقیقات جدید دانشمندان در بریتانیا نشان می دهد خوردن سیب حدود چهار برابر بیش از نوشیدنی های گازدار به دندان ها آسیب می رساند.

بر اساس گزارش زی نیوز، نتایج این مطالعه همچنین حاکی از آن است خوردن نوشیدنی های الکلی هم برای دندان ها مضر هستند. این در حالی است که مصرف پیازترشی و گریپ فروت که کمتر در رژیم غذایی افراد جای دارد، به این عضو از بدن آسیب نمی رساند.

به عقیده این متخصصان، خوردن سیب با سرعت پایین میزان اسیدیته دهان را بالا برده و موجب آسیب به دندان ها می شود.

تعدادی از سیب ها هم حاوی چهار قاشق غذاخوری شکر هستند. این میزان قند، سطح اسید دهان را بالا می برد.

پزشکان توصیه می کنند سیب به همراه شیر و یا پنیر که هر 2 دارای کلسیم بوده و اسید را خنثی می کنند، مصرف شود. نوشیدن آب بلافاصله پس از خوردن این میوه هم، تاثیرات منفی آن را از بین می برد