

## این جویدنی زبان آور

ما پر از تصورات اشتباهیم. مثلا برخی گمان می‌کنند خوردن آدامس نه تنها ضرر ندارد، بلکه سبب هضم بهتر غذا هم می‌شود.



جام جم آنلاین: ما پر از تصورات اشتباهیم. مثلا برخی گمان می‌کنند خوردن آدامس نه تنها ضرر ندارد، بلکه سبب هضم بهتر غذا هم می‌شود. برخی پا را فراتر گذاشته، وقت و بی‌وقت آدامسی در دهانشان می‌گذارند و شروع می‌کنند به جویدن و باد کردن. دسته‌ای هم با ردیف کردن برخی فواید دیگر از قبیل تقویت ماهیچه‌های فك و دهان، تحریک بخش جلویی مغز برای پردازش بهتر اطلاعات، احساس آرامش در مواجهه با شرایط ناراحت‌کننده و... مضرات گسترده چون افزایش پلاک دندان، رشد باکتری‌های مستعد ایجاد عفونت در بدن، فشار مضاعف بر غضروف‌های دهان و مفاصل آرواره و ایجاد سردردهای مزمن، تحریک دستگاه گوارش، اختلال در هضم، تشدید سندرم روده و نفخ و تورم آن در پی وارد شدن هوای اضافی حاصل از جویدن به مجاری گوارشی، افزایش بی‌خوابی، ایجاد سرطان زبان در برخی آدامس‌های طعم‌دار چون دارچینی، تشدید بیماری‌های قلبی، ابتلا به تپش قلب و... را نادیده می‌گیرند و از لطماتی غفلت می‌کنند که با عادت به جویدن آدامس به سلامت خود می‌زنند.

بگذارید يك نگاه كلي به منشا آدامس، محتویاتش و عمل جویدن ببندازیم.

### آدامس از کجا آمد

مردم ایران در قدیم نوعی جویدنی داشتند به نام سقز. برخی نیز صمغ حاصل از پوست درخت غان را می‌جویدند و اعتقادشان بر این بود که اثرات خوبی بر رفع بوی دهان و تقویت دندان‌هایشان دارد.

واردات نوع مصنوعی آن که مارک آدامز (Adams) روی بسته‌بندی خود داشت و از نام تولیدکننده‌اش، توماس آدامز گرفته شده بود، سبب گسترش این نام بین عموم با تلفظ فارسی آن شد (در تلفظ اصلی يك S صدای #&#171;ز» و دو S پیاپی صدای #&#171;س» می‌دهد).

صرف‌نظر از صمغ و شیرۀ درختان که در طبیعت موجود بود، ساخت و ابداع اولین آدامس‌های مصنوعی به بیش از 130 سال پیش می‌رسد، اما چند سال پیش يك شرکت دارویی برای درمان برخی بیماری‌ها از آدامس استفاده کرد و به این گونه تولید برخی آدامس‌های دارای ترکیبات درمانی نیز به خانواده جویدنی‌های مصنوعی اضافه شد.

معروف‌ترین این آدامس‌ها همان نیکوتین‌دار است که با اضافه کردن درصدی نیکوتین، ادعای ترک سیگار را با آنها تبلیغ می‌کنند.

در برخی دیگر فلوراید برای کاهش پوسیدگی دندان، آسپرین برای رفع درد، دیفن‌هیدرامین برای رفع حساسیت و آلرژی و... از این دست اضافه شده که معمولا به همان نام دارو یا ماده افزوده شده مشهورند.

### محتویات اصلی آدامس

مواد پایه تشکیل‌دهنده آدامس‌ها (پارافین و محصولات قطران صمغ) شیرین‌کننده‌ها (ساکارین، آسپارتام، سیکلامات و...)، طعم‌دهنده‌ها (نعنا، دارچین، اسانس طالبی، هندوانه، موز و...)، نرم‌کننده‌ها، شیرۀ ذرت و رنگدانه‌های خوراکی یا مصنوعی، بر حسب نوع آدامس متفاوت است.

نکته: صرف‌نظر از صمغ و شیرۀ درختان که در طبیعت موجود بود، ساخت و ابداع اولین آدامس‌های مصنوعی به بیش از 130 سال پیش می‌رسد، اما چند سال پیش يك شرکت دارویی برای درمان برخی بیماری‌ها از آدامس استفاده کرد در برخی آدامس‌ها گلوکز و قندهای طبیعی به کار می‌رود که بخصوص برای کودکان ضرر بیشتری دارد.

گلوکز نه تنها سبب رشد باکتری‌های مضر دهان و در نتیجه پوسیدگی دندان‌ها می‌شود، بلکه با راه یافتن ماده شیرین به خون، سامان طبیعی انسولین بدن را دچار سردرگمی کرده، در صورت عادت، احساس مغز را نیز در تشخیص زمان سیری یا تشنگی تغییر می‌دهد.

تداوم این تغییرات و احساس‌های کاذب باعث کاهش نوشیدن آب و میل به غذا بخصوص در سنین معروف به رشد و در سنین بالاتر

سبب سوء تغذیه خواهد شد.

برخی شیرین کننده‌های مصنوعی چون آسپارتام و فروکتوز حاصل از شیر ذرت نیز به دیابت و سرطان می‌انجامد.

## جویدن

از نظر زیستی، مکانیسم خوردن و هضم غذا در انسان با نشخوارکنندگان متفاوت است. نشخوارکنندگانی مثل گوسفند و گاو باید محتویات معده را در زمان استراحت بالا آورده، به جویدن آن پردازند تا آنچه خورده‌اند هضم شود.

برعکس آنها، درون دهان انسان‌ها مکانیسمی وجود دارد که با ورود غذا به دهان و شروع به خوردن، آدمی را از نشخوار یا همان جویدن پس از غذا بی‌نیاز می‌کند.

در هر بار عمل جویدن، آنزیمی از غدد و منافذ مخصوص درون دهان ترشح می‌شود و با غذا در می‌آمیزد تا آن را نرم و آماده بلع کند. همزمان به معده پیام می‌رسد آماده دریافت غذا باشد. معده برای دریافت غذایی قبلاً خرد و جویده شده و آمیخته با ترشحات دهان می‌شود تا آن را هضم کند.

پس از پایان رسیدن ورود غذا، فك، غدد و دهان استراحت می‌کنند تا انرژی لازم، صرف هضم غذا در معده شود.

معده مثل يك کارمند اداری، زمان مشخصی برای انجام کار خود دارد و جای آنزیم غدد دهانی را نیز شیر معده می‌گیرد.

پس از گذشت این زمان، معده نیز همانند فك و دهان باید استراحت کند و کار را به کارمندان بعدی بسپارد.

وقتی از روی عادت، آدامس می‌جوید آنزیم مذکور نیز به تصور وجود غذا در دهان ترشح می‌شود. غیر از اثری که این آنزیم (با دهان خالی از غذا) بر مینای دندان می‌گذارد، معده را با تصور ورود غذا، به ترشح بیشتر اسید و دیگر آنزیم‌های شیره‌ای موثر در هضم و امی دارد. کمترین نتیجه این عمل ابتلا به زخم‌های معده و اثنی‌عشر است که شیوع آن معمول شده است.

## پیشنهاد

جویدن را فقط همزمان با خوردن و فقط به منظور بلعیدن غذا انجام دهید نه غیر از آن. اگر نمی‌توانید عادت یا علاقه خود را به آدامس ترك کنید، فقط سه تا چهار دقیقه پس از خوردن غذا آدامس بجوید، اما جویدن بیش از این مدت یا در مواقع دیگر را تداوم ندهید.

در مواقعی که برای رفع بوی دهان از آدامس استفاده می‌کنید نیز سعی کنید از جویدن آن خودداری کرده، فقط به اندازه نرم شدن آن و رفع بو، در دهانتان نگاه دارید. البته باید مراقب باشید از آدامس‌هایی استفاده کنید که شیرینی کمتری در تولیدشان به کار رفته است. (جام جم)