

جویدن آدامس هضم غذا را بهتر می‌کند

یک کارشناس تغذیه گفت: قورت دادن آدامس می‌تواند موجب ورم و نفخ معده شود.



یک کارشناس تغذیه گفت: قورت دادن آدامس، مه‌اند محبوس، هضم غذا را تسریع می‌کند و همین امر می‌تواند هضم غذا را تسریع کند. به افراد توصیه کرد که پس از غذا برای هضم بهتر آن برای مدت پنج تا 10 دقیقه آدامس بجوند. به گفته این کارشناس تغذیه جویدن آدامس بیش از این زمان باعث می‌شود میکروب‌های موجود بین دندان‌ها به آدامس بچسبند و به دستگاه گوارش منتقل شود. شیرمستی با بیان اینکه برخی از افراد آدامس را برای مدتی از دهان خارج می‌کنند و بعد دوباره آن را می‌جوند، گفت: این کار باعث انتقال میکروب‌های محیط به بدن می‌شود. وی یادآوری کرد: برخی افراد خصوصا کودکان نیز گاهی آدامسی که می‌جوند را قورت می‌دهند که این کار خصوصا در افرادی که مشکل معده دارند، نفخ ایجاد می‌کند. این کارشناس تغذیه خاطرنشان کرد: خانواده‌ها باید زمانی به کودک خود آدامس بدهند که یاد گرفته باشد آن را قورت ندهد. شیرمستی همچنین به سالمندان نیز توصیه کرد از مصرف زیاد آدامس خودداری کنند. وی با اشاره به تنوع آدامس‌های موجود در بازار، آدامس‌های محلی را بهترین انواع آدامس دانست و افزود: بهتر است افراد آدامس‌هایی که شیرین و رنگی هستند را کمتر استفاده کنند.