

# آدامس همیشه بد نیست

بسیاری تصور می کنند جویدن آدامس نه تنها فایده ای ندارد بلکه برای سلامت دندان هم مضر است اما مطالعات نشان می دهد آدامس فوایدی هم دارد



فائزه مهاجر | مترجم

آدامس از زمان های قدیم مورد استفاده قرار می گرفته است. یونانیان از درخت کندر شیره می گرفتند و آن را می جویدند. اما امروزه آدامس به صورت مصنوعی و بسته بندی های زیبا در طعم های مختلف برای فروش انبوه ساخته می شود. با این که جویدن آدامس معمولاً توصیه نمی شود و تصور بر این است که آدامس برای سلامت بدن به خصوص دندان ها مضر است اما جالب است بدانید اگر آدامس خود را درست انتخاب کنید، آدامس جویدن فوایدی هم برای بدن دارد. در مطلب امروز فواید آدامس جویدن و این که آدامس خوب را چطور انتخاب کنیم را بررسی کرده ایم. با ما همراه باشید.

## • ملاحظات دندان پزشکی برای آدامس

اگر آدامس قند داشته باشد، می تواند خطر پوسیدگی دندان را افزایش دهد. باکتری های موجود در دهان شما کربوهیدرات ها را متابولیزه می کنند. این فرایند می تواند لایه مینای دندان را در قسمت بیرونی آن افزایش دهد. اما جویدن آدامس شکر دار هر چند وقت یک بار خطرات زیادی برای سلامت ایجاد نمی کند به خصوص اگر بهداشت دهان و دندان را به خوبی رعایت کنید. آدامس بدون شکر در هر وعده کمتر از ۵/۸ گرم قند دارد و از شیرین کننده های جایگزین استفاده می کند.

## • چه فوایدی می تواند داشته باشد؟

فواید جویدن آدامس فقط مختص دهان

نیست. آدامس دهان را تحریک می کند تا بزاق بیشتری تولید کند. بزاق بیشتر از دهان در برابر پوسیدگی، خشکی و فرسایش محافظت می کند. از طرفی چون بزاق به عنوان یک سپر برای دندان های شما عمل می کند، بزاق بیشتر ممکن است باکتری ها و اسیدی را که روی دندان های شما جمع می شوند، از بین ببرد. همچنین ترشح بزاق بیشتر می تواند به تعادل اسید ها در مری کمک کند و علائم رفلاکس اسیدی را کاهش دهد. رفلاکس معده به مری (GERD) زمانی اتفاق می افتد که اسید معده به مری - لوله ای که دهان و معده شما را به هم متصل می کند - برمی گردد. رفلاکس حنجره زمانی اتفاق می افتد که

اسید معده از مری به سمت گلو بالا می رود.

آدامس همچنین می تواند حداقل برای مدت کوتاهی به خشکی دهان کمک کند.

**کالری سوزی** آدامس جویدن می تواند باعث مصرف کالری شود. در هر یک ساعتی که آدامس بجوید ۱۱ کالری می سوزانید. با گذشت زمان، این مقدار اضافه می شود.

**بهبود حافظه** جویدن آدامس جریان خون را به مغز افزایش می دهد که می تواند به بهبود حافظه شما کمک کند.

**مبارزه با خواب آلودگی** اگر احساس خستگی می کنید، مقداری آدامس بجوید تا هوشیار بمانید.

**از بین بردن حالت تهوع** اگر احساس کسالت یا بیماری می کنید، تولید بزاق ناشی از جویدن آدامس ممکن است به شما کمک کند تا احساس بهتری داشته باشید. این مسئله به ویژه در مورد بیماری حرکت و تهوع صبحگاهی در دوران بارداری صادق است.

**کاهش استرس** بعضی از افراد معتقدند جویدن آدامس به کاهش استرس و اضطراب آن ها کمک می کند. شاید تاثیر مستقیم جویدن آدامس بر کاهش استرس به صورت علمی اثبات نشده باشد اما بر اساس تجربه افراد این اثر قابل تایید است.

## • آدامس جایگزین مسواک و نخ دندان است؟

به دنبال محصولاتی باشید که از انجمن های پزشکی یا سازمان بهداشت مهر تایید داشته باشند. چون این آدامس ها توسط گروهی از دانشمندان که مواد تشکیل دهنده را بررسی می کنند، تایید می شوند. آدامس های مورد تایید انجمن های پزشکی خطر کمتری برای دندان های شما دارند. مطالعات نشان می دهد استفاده از این آدامس ها حتی اگر دندان ها پوسیدگی داشته باشند، بی خطر هستند و پوسیدگی را بدتر نمی کنند. اما تایید انجمن های پزشکی به این معنی نیست که آدامس ها می توانند جایگزین مسواک و نخ دندان شوند. اگر از آدامس حاوی قند استفاده کردید لازم است حتما بعد از مصرف، دندان ها را به خوبی شست و بشوید. برای مراقبت کامل از دندان ها لازم است دو بار در روز مسواک بزنید و بعد از خوردن غذا حتماً نخ دندان استفاده کنید. از نخ دندان برای رسیدن به فضاهای تنگ بین دندان ها و فضای بین دندان ها و لثه ها استفاده کنید. از هیچ فضایی، هر چقدر هم که کوچک باشد، نگذرید. باکتری ها بیشتر مستعد تجمع در فضاهای کوچک هستند که دسترسی به آن ها آسان نیست. تمیز کردن منظم دندان ها در سالم ماندن آن ها نقش موثری دارد.

## پوست و مو

## پوست موز کار بوتاکس را می کند؟

آیا به جای بوتاکس می توان از پوست موز، آیه به جای بوتاکس می توان از پوست موز، تخم کتان یا حتی پیه گاو برای جوان سازی و زیبایی پوست استفاده کرد؟ به تازگی ویدئویی در تیک تاک منتشر شده و میلیون ها بار دید داشته که ادعا می کند برای از بین بردن چین و چروک، نیازی به بوتاکس نیست. این فرد داخل پوست موز ز راوی صورتش می مالده و توضیح می دهد که پوست موز حاوی لوتئین، یک آنتی اکسیدان قوی است که می تواند پوست را مرطوب و روشن کند.



استفاده از مواد طبیعی برای مراقبت از پوست، پدیده جدیدی نیست اما آیا این روش ها موثر، کم خطر و ایمن هستند؟ بسیاری از متخصصان پوست درباره این ادعا ها تردید دارند. دکتر منویب شاه، متخصص پوست در آمریکا می گوید: «تخم کتان یک ماده مغذی با فیبر بالاست که برای دستگاه گوارش عالی است. اما این که بگوییم برای پوست

مصرف آلومینیوم نامشخص است برخی از آژانس های بهداشتی توصیه می کنند در صورت امکان قرار گرفتن در معرض رژیم غذایی با آن را به حداقل ممکن برسانید. نگرانی ها درباره میکروپلاستیک ها در سالیان اخیر افزایش یافته و برخی از آن ها حاوی مواد پرفلوئور و آلکیل (PFAS) هستند که به دلیل ماهیت پایدارشان به عنوان «مواد شیمیایی برای همیشه» شناخته می شوند.

مواد شیمیایی برای همیشه در ظروف نجسب مختلف وجود دارند و با مشکلات بهداشتی متعددی مرتبط هستند. شاید برایتان سوال شود پس چه تابه ای را می شود استفاده کرد؟ تابه های چدنی، فولاد ضد زنگ، شیشه ای و چدن لعابی جایگزین مناسبی هستند.

## یک خراش روی تابه؛ راه باز کن میکروپلاستیک ها

تابه های نجسی که خراشیده یا فرسوده شده اند، می توانند میلیون ها میکروپلاستیک را وارد غذای ما کنند. میکروپلاستیک ها که به عنوان ذرات پلاستیکی کوچک تر از ۵ میلی متر تعریف می شوند و نانوپلاستیک ها با اندازه کمتر از یک میکرومتر به عنوان مختل کننده غدد درون ریز شناخته می شوند.



میکر و پلاستیک ها و نانوپلاستیک ها می توانند منجر به عدم تعادل هورمونی، بروز مشکلات مرتبط با باروری و حتی افزایش خطر ابتلا به سرطان شوند.

نتیجه مطالعاتی انجام شده در استرالیا نشان می دهد یک خراش روی یک تابه پوشیده از تفلون، پلاستیک مصنوعی متشکل از اتم های کربن و فلوئور می تواند تقریباً ۹۱۰۰ ذره پلاستیکی آزاد کند.

نتیجه مطالعاتی انجام شده در استرالیا نشان می دهد یک خراش روی یک تابه پوشیده از تفلون، پلاستیک مصنوعی متشکل از اتم های کربن و فلوئور می تواند تقریباً ۹۱۰۰ ذره پلاستیکی آزاد کند.

## از هوش مصنوعی بپرس

## هر روز به موها ایم ژل بز نیمانه؟



خیلی از ما برای حالت دادن به موها ایمان و حفظ آن حالت، از ژل یا تافت استفاده می کنیم. اما به نظر تان تا چه اندازه می شود از این محصولات استفاده کرد؟ هر روز؟ این سوال را از هوش مصنوعی پرسیدیم که در ادامه نظر آن را درباره این موضوع می خوانید.

## • مشکلاتی که به وجود می آورد

آسیب به ساختار مو| برخی از ژل ها و تافت ها حاوی پلیمر هایی هستند که می توانند روی ساقه مو جمع شوند و منافذ آن را مسدود کنند، این کار مانع از تنفس مو در یافت مواد مغذی می شود. در نهایت استفاده از این محصولات همراه با حرارت (مانند سشوار یا اتوی مو) می تواند آسیب بیشتری به ساختار مو وارد کند و باعث سوختگی و موخوره شود.

**ایجاد پوسته و شوره سر**ا مواد شیمیایی موجود در ژل و تافت می تواند پوست سر را تحریک کند و باعث ایجاد پوسته، خارش و شوره شود. این در مورد افرادی که پوست سر حساسی دارند، بیشتر دیده می شود.

**افتادگی و بی حالی مو** استفاده بیش از حد از ژل و تافت می تواند باعث سنگینی موها شود و حجم و حالت طبیعی آن ها را از بین ببرد. همچنین موها حالت ارتجاعی خود را از دست می دهند.

**مشکلات در شست و شو** ژل و تافت به سختی از موها شسته می شود و باقی مانده آن باعث تجمع مواد شیمیایی و آلودگی روی موها می شود.

## • توصیه ها

**استفاده متعادل و انتخاب درست**| سعی کنید از ژل و تافت فقط در مواقع ضروری و برای حالت دادن به موها استفاده کنید، نه به صورت روزانه. همچنین محصولاتی را انتخاب کنید که حاوی مواد مرطوب کننده و کمترین میزان الکل باشند.

**استفاده از ماسک مو** برای جبران خشکی و آسیب های احتمالی، از ماسک موهای مرطوب کننده و مغذی استفاده کنید.

**استفاده از جایگزین ها** در صورت امکان، از جایگزین های طبیعی و ملایم تری مانند روغن های گیاهی (روغن آرگان، روغن نارگل) برای حالت دادن به موها استفاده کنید. با رعایت این نکات، می توانید از سلامت موهای خود محافظت و از عوارض استفاده روزانه از ژل و تافت جلوگیری کنید.

## تازه ها

## سیگار الکترونیکی خطرناک تر از سیگار معمولی!؟



نویسنده مطالعه ای بحث برانگیز می گوید سیگار الکترونیکی می تواند از سیگار معمولی خطرناک تر باشد و مصرف کنندگان را در صورت استفاده طولانی مدت در معرض خطر زوال عقل، بیماری قلبی و نارسایی اندام های مختلف قرار دهد.

## • چرا خطرناک تر است؟

**پک ها تمام نمی شود** هر کم ملی بهداشت و سلامت بریتانیا مضرات سیگار الکترونیکی را بسیار کمتر از سیگار اعلام کرده، اما دکتر ماکسیم بویدن، مسئول اولین مطالعه کنترل شده جهانی درباره آثار طولانی مدت سیگار الکترونیکی در دانشگاه متروپولیتن منچستر، معتقد است خطرات سیگار الکترونیکی بیشتر از سیگار است. او می گوید افرادی که سیگار معمولی می کشند، برای کشیدن سیگار به فضای باز می روند و پس از تمام شدن سیگار، باید سیگار دیگری روشن کنند، در حالی که می توان بدون وقفه به کشیدن سیگار های الکترونیکی ادامه داد و تعداد پک ها اصلاً به نظر نمی آید و به این زودی تمام نمی شود. از طرفی کشیدن سیگار های الکترونیکی در بیشتر مکان ها آزاد است و همین باعث می شود دسترسی به آن راحت تر باشد.

**مشکلات جدی قلبی و عروقی** | بیشتر | نتایج به دست آمده از افراد سیگاری و مصرف کنندگان سیگار الکترونیکی، عددی ثابت را نشان می داد که حاکی از آسیب دیدگی دیواره شریان ها بود؛ این یک نشانه تقریباً قطعی از بروز مشکلات جدی قلبی و عروقی در آینده است. آزمایش های بیشتر هم تایید کردند که جریان خون در افراد سیگاری و مصرف کنندگان سیگار الکترونیکی به طور مشابهی مختل می شود که این موضوع، آن ها را در معرض خطر ابتلا به اختلالات شناختی از جمله زوال عقل قرار می دهد. موارد تکان دهنده دیگری از جمله نارسایی ناگهانی ریه، غش کردن یا استراغ مایعی سبزرنگ و نگران کننده هم در اثر مصرف زیاد سیگار های الکترونیکی گزارش شده است.

## • چه مواقعی لازم است؟

دکتر بویدن تأکید می کند: «تنها فایده سیگار های الکترونیکی کمک به افراد برای ترک سیگار است، اما اگر آن ها به کشیدن سیگار های الکترونیکی ادامه دهند، نتیجه همان خواهد شد. من معتقدم پزشکان باید بتوانند سیگار های الکترونیکی را برای مدتی محدود و به عنوان یک ابزار گذار و فقط برای یک دوره کوتاه، تجویز کنند. اکنون ما از آثار بلندمدت سیگار های الکترونیکی آگاهیم و اگر اکنون اقدام نکنیم، طی ۱۰ تا ۱۵ سال آینده با یک بحران سلامت مواجه خواهیم شد.»

## تغذیه

## حذف فلزات سنگین با دم کردن چای

در حالی که دانشمندان ممکن است تصور کنند مواد شیمیایی طعم دهنده موجود در چای عامل فواید آن برای سلامت اند، یک مطالعه جدید دلیل دیگری را هم مطرح می کند؛ این که چای فلزات سنگین موجود در آب را حذف می کند.

به گزارش گاردین، دانشمندان دانشگاه نورستون در آمریکا در یافتند که یک فنجان چای سیاه که پنج دقیقه دم کشیده است، غلظت یون های سرب در آب را حدود ۱۵ درصد کاهش می دهد. همچنین این تیم در بررسی چای سیاه دریافت که این نوشیدنی باعث کاهش غلظت تمام یون های فلزات سنگین آزمایش شده از جمله سرب، کروم و کادمیوم می شود. آن ها سپس روی سرب تمرکز کردند و متوجه شدند که هر چه زمان دم کشیدن چای بیشتر باشد و دمای آب بالاتر برود، غلظت یون های سرب بیشتر کاهش می یابد. چای آسیاب شده هم نسبت به برگ کامل چای تاثیر بیشتری دارد. اگر این تاثیر کوچک را در کل جمعیت یک کشور در نظر بگیریم، در دراز مدت می تواند بر کاهش برخی بیماری های مرتبط با مصرف فلزات سنگین تاثیر محسوسی داشته باشد. علاوه بر این، مطالعات قبلی نشان داده اند که نوشیدن چای ممکن است خطر سکته مغزی، زوال عقل و حتی مرگ را کاهش دهد.

این تیم تحقیقاتی همچنین دریافت که در نمونه های آزمایش شده، چای سیاه، سبز و سفید نسبت به چای بابونه، ویبوس (چای سرخ) و اولانگ (چای سفید) در کاهش یون های سرب در آب تاثیر بیشتری داشتند؛ به ویژه زمانی که به مدت ۲۴ ساعت دم می کشیدند تا به حالت تعادل دینامیکی برسند؛ یعنی بین مقدار یون های سربی که جذب شده اند و مقدار باقی مانده در آب تعادل برقرار می شود.

## دسر

## آشپزی من

## فرنی، پای ثابت سفره افطار

فرنی یک دسر ساده و خوشمزه است که از ترکیب نشاسته و شیر به دست می آید و خیلی سریع آماده می شود و می توان قبل از افطار آن را سریع درست کرد. خیلی ها با طرز تهیه این دسر آشنایی دارند و شاید حد اقل یک بار آن را برای ماه مبارک رمضان تهیه کردند. اما اگر تابه حال تجربه تهیه فرنی را نداشته باشید و می خواهید آن را امتحان کنید با ما همراه شوید. این دسر برای ماه مبارک رمضان بسیار مناسب است و می توانید آن را به صورت سرد یا گرم سرو کنید.

(ترجیحا استیل) بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید

و دائم هم بزیند تا گلوله نشود و ته نگیرد. هنگامی که

غلظت فرنی مانند دوغ غلیظ شد (نباید خیلی غلیظ و سفت شود) وقت اضافه کردن شکر است. حالا حرارت را خاموش کنید و بلافاصله خلال ها (را که قبلا در ۲ قاشق گلاب حل کرده اید) درون فرنی بریزید و هم بزیند تا خوب مخلوط شوند. سپس فرنی ها را داخل ظرف سروتان بریزید و اجازه دهید خنک شوند. اگر قصد دارید فرنی ها را به صورت



بهتری به فرنی بدهد.