

# خمیر دندان زغالی؛ یک ترند محبوب اما پر حاشیه!

خمیر دندان زغالی یا خمیر دندان سیاه یک ترند محبوب است که مدتی است به عنوان راهی سالم برای تمیز و سفید نگه داشتن دندان ها معرفی می شود اما آیا واقعا جواب می دهد؟



فائزه مهاجر | مترجم

خمیر دندان زغالی یک ترند محبوب است که امروزه به عنوان راهی سالم برای تمیز و سفید نگه داشتن دندان ها به بازار عرضه می شود. خمیر دندان زغالی در واقع از زغال فعال ساخته شده است که از حرارت دادن زغال چوب با گاز ساخته می شود. فرایند گرمایش، منافذ زغال چوب را باز می کند که به آن اجازه می دهد مواد شیمیایی را جذب کند. طرفداران خمیر دندان زغالی ادعا می کنند که به عنوان یک آهنگر با عمل می کند و رسوب، باکتری ها و لکه ها را از روی دندان شما جذب کرده و می کشد. اما، آیا خمیر دندان زغال فعال واقعا کار می کند؟ مهم ترین که آیا برای استفاده روزمره بی خطر است؟ در مطلب امروز با ترجمه مقاله ای از سایت verywellhealth، موارد مربوط به مصرف خمیر دندان زغالی را بررسی می کنیم، با ما همراه باشید.

## • خمیر دندان زغالی بی خطر است؟

شاید قبل از هر چیز باید درباره زغال فعال بدانیم که ماده اصلی خمیر دندان زغالی است. علاوه بر این، خمیر دندان های زغالی حاوی مواد دیگری نیز هستند که اغلب شامل مواردی برای تثبیت، طعم دادن و شیرین کردن خمیر دندان هستند. تحقیقات درباره ایمنی خمیر دندان زغالی محدودی به نتیجه است. بنابراین، مطالعات بیشتری برای تعیین ایمنی خمیر دندان زغالی مورد نیاز است. به عنوان مثال، زغال چوب ممکن است در شکاف ها و شیار بین دندان ها جمع شود یا اطراف پرکردگی دندان را لکه دار کند. علاوه بر این، مسواک زدن بیش از حد، برای حذف زغال سیاه از روی دندان ها ممکن

است منجر به سایش دندان شود. در نهایت، برخی از خمیر دندان ها ممکن است حاوی فلوراید که یک عنصر ضروری برای جلوگیری از پوسیدگی دندان است، نباشند. بنابراین، تنها تکیه بر خمیر دندان زغالی می تواند منجر به احتمال بیشتر پوسیدگی شود. خمیر دندان «سفید کننده» معمولی حاوی مواد ساینده و سفید کننده است که برای سفید کردن دندان ها در نظر گرفته شده است. • **علم در باره خمیر دندان زغالی چه می گوید؟** طرفداران خمیر دندان زغالی ادعا می کنند که این خمیر دندان دارای فواید آایشی و بهداشتی است. با این حال، شواهد کافی برای حمایت از این ادعا ها وجود ندارد.

## بیشتر بدانیم

## هندوانه ایرانی؛ واقعا مسئله ساز است؟

چند روزی است که ویدئویی در فضای مجازی درباره هندوانه ایرانی در یکی از بازارهای روزروسیه دست به دست می شود. در این ویدئو نماینده دومای روسیه به باز از میوه تره بار رفته و با گذاشتن یک دستگاه نیترا تسنج روی هندوانه و نشان دادن عدد ۴۸۰ میلی گرم نیترا ت می گوید: «هیچ وقت هندوانه ایرانی نخیرید. این ها مثل مین های جنگی هستند که با تاخیر منفجر می شوند. این ها همه اش پر از نیترا ت است و سرطان را به مردم می فروشند.» اما واقعیت همین است و یا بد قید هندوانه را بز نیم؟

## • هندوانه ها نیترا ت بالایی دارند؟

دستگاه اندازه گیری نیترا ت که در ویدئوی گفته شده دیدیم مشخص نیست داخل هندوانه فرو رفته است یا نه. چون اگر نیترا ت پوسته هندوانه را اندازه گیری کرده باشد ممکن است هر آلودگی محیطی باعث بالا نشان دادن نیترا ت شده باشد. مثلا اگر آب غنی از نیترا ت برای شست و شوا استفاده شده باشد سطح بالایی از نیترا ت را در آن پیدا می کنید. به طور کلی نیترا ت در حد مجاز بد نیست چون همه گیاهان از آن تغذیه



می کنند ولی اگر قبل از برداشت، نیترا ت زیادی به گیاه داده شود ممکن است مقدار زیادی از آن در میوه باقی بماند. پس هر هندوانه ای خطرناک نیست.

## • میزان نیترا ت در یک هندوانه سالم

تحقیقات نشان داده است میانگین نیترا ت در هندوانه بسته به شرایط کشت بین ۱۰ تا ۴۰ میلی گرم در هر کیلو گرم است. خیلی خیلی کمتر از آن چه در ویدئوی ویرال شده می بینیم. توصیه سازمان بهداشت جهانی برای بزرگ سالان نیترا ت نسبت به وزن شان یعنی ۲/۷ گرم در روز به ازای هر کیلو

یکی از دلایل اصلی استفاده مردم از خمیر دندان زغالی این است که معتقدند این خمیر دندان یک روش طبیعی برای سفید کردن دندان هایشان است. با این حال، مطالعات این ادعا را تایید نمی کند. به عنوان مثال، یک مطالعه در سال ۲۰۲۱ که اثرات سفید کنندگی خمیر دندان زغالی را در مقایسه با خمیر دندان معمولی فلوراید بررسی کرد، هیچ تفاوتی در سفید کنندگی نداشت. در حالی که برخی ادعا می کنند خمیر دندان زغالی دارای اثرات ضد میکروبی است، شواهد برای این ادعا ضعیف است. یک مزیت بالقوه ناخواسته خمیر دندان زغالی این است که ممکن است باعث شود افراد در تلاش برای از بین بردن رنگ سیاه از روی دندان و دهان خود مدت طولانی تری مسواک بزنند. نکته منفی این است که ساینده بودن زغال ممکن است به مینای دندان در صورت استفاده طولانی یا با فشار بیش از حد، آسیب برساند.

• **اگر به مصرف خمیر دندان زغالی فکر می کنید...** تردید درباره ایمن بودن خمیر دندان زغالی شامل پتانسیل سایندگی بیش از حد، فاقد فلوراید و منجر به پوسیدگی و در نهایت آسیب به مینای دندان است. همچنین در برخی افراد ریسک استفاده از خمیر دندان زغالی بالاتر است.

تداخل با مصرف دارو علاوه بر این، بعضی از افراد باید از زغال فعال اجتناب کنند. این افراد عبارتند از: افراد باردار یا شیرده، مصرف کنندگان داروهای کنترل بارداری و افرادی که داروهای خوراکی مصرف می کنند.

کاهش اثرگذاری داروها در حالی که نباید خمیر دندان زغالی را قورت دهید، ممکن است گاهی اوقات این اتفاق به طور تصادفی رخ دهد. علاوه بر این، خمیر دندان زغالی ممکن است از طریق غشاهای مخاطی دهان شما جذب شود. زغال فعال بلعیده شده می تواند جذب داروها و سایر مواد شیمیایی را کاهش دهد، به همین دلیل است که در صورت مصرف دارو باید مراقب باشید.

در نهایت اگر به خرید خمیر دندان زغالی فکر می کنید، لازم است حتما مواد تشکیل دهنده آن را بخوانید. در صورت امکان، خمیر دندان زغالی حاوی فلوراید را انتخاب کنید و تعداد دفعات استفاده از آن را محدود کرده تا از سایش مینای دندان خود جلوگیری کنید. با این که همیشه بعضی گزینه های طبیعی سفید کننده دندان هم توسط افراد مختلف به ما پیشنهاد می شود اما نهادهای رسمی مرتبط، روتین های بهداشتی مفید برای دندان را به عنوان بهترین راه برای حفظ سلامت و سفیدی دندان ها توصیه می کنند.

## تغذیه

## سالمندی سالم با یک روتین ساده



سالمندی برای بخشی از جمعیت ایران در پیش است و ۳۳ درصد جمعیت کشور تا سال ۱۴۳۰ پیر خواهند شد؛ دورهای که می تواند با ابتلا به بیماری های مختلف سخت تر شود. اما متخصصان اقداماتی را توصیه می کنند که می تواند روند پیری را کند یا به پیشگیری از بیماری های مرتبط با پیری کمک کند. از جمله این توصیه ها مکمل ها و ویتامین ها هستند که عملکردهای متفاوتی چون استحکام استخوان و تأمین سطوح انرژی بیشتر را دارند.

آهن مکمل آهن به تضمین سلامت گلبول های قرمز خون کمک می کند و باعث اکسیژن رسانی در سراسر بدن می شود. غیر از مکمل ها می توان به سبزی های با برگ تیره، عدس، نخود، پنیر توفو، گوشت قرمز، مرغ، غذاهای دریایی، جگر، غلات غنی شده با آهن، آجیل و دانه ها و کینوا اشاره کرد.

**ویتامین E** ویتامین E یک ماده مغذی حیاتی برای بدن است که نقش مهمی در جلوگیری از لخته شدن خون، محافظت از سلول ها در برابر آسیب اکسیداتیو و حمایت از عملکرد سیستم ایمنی دارد. غیر از مکمل ها، این ویتامین در آجیل و دانه ها (بادام، تخمه آفتاب گردان، فندق)، روغن های گیاهی (آفتاب گردان، گلرنگ، روغن جوانه گندم)، آووکادو، اسفناج، کلم بروکلی، سیب زمینی شیرین و غلات غنی شده یافت می شود.

**مولتی ویتامین ها** مولتی ویتامین ها انرژی روزانه بدن را تأمین می کنند، اما ما از آن در کلیه ذخیره و منجر به افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه و مشکلات قلبی و عروقی می شود. شیر، سبزیجات، میوه ها، حبوبات و گوشت های گیاهی را به جای مولتی ویتامین ها مصرف کنید.

**بتا کاروتن** بتا کاروتن را به ویتامین A تبدیل می کند که ویتامینی ضروری است و با سلامت چشم، ایمنی، تولید مثل، رشد و تکامل ارتباط دارد. هویج، سیب زمینی شیرین، کدو تنبل، کدو حلوایی، سبزی های با برگ تیره، زردآلو و طالبی حاوی بتا کاروتن هستند.

## • چگونه می توان سالم پیر شد؟

از رژیم غذایی سالمی پیروی کنید که حاوی میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین های بدون چربی باشد. به طور منظم ورزش کنید و به اندازه کافی آب بخورید. حداقل ۷ تا ۹ ساعت خواب خوب شبانه داشته باشید. مغز خود را با کارهایی مانند حل کردن پازل، جدول کلمات متقاطع یا خواندن کتاب به چالش بکشید.

## تازه ها

## ظروف پلاستیکی و یک در دسر بزرگ دیگر



یک مطالعه جدید نشان داده که مواد شیمیایی مصنوعی به نام فتالات ها که در محصولات مانند ظروف پلاستیکی نگهداری غذا، شامپو، لوازم آرایش، عطر و اسباب بازی های کودکان یافت می شوند، احتمالا عامل بیش از ۱۰ درصد مرگومیر مردان و زنان ۵۵ تا ۶۴ ساله در سراسر جهان در سال ۲۰۱۸ به دلیل بیماری های قلبی بوده اند.

## • فتالات ها مختل کننده ترشح تستوسترون

دکتر لئونارد تور ساند، نویسنده ارشد این مطالعه توضیح می دهد که فتالات ها در واقع به ایجاد التهاب در شریان های کرونری کمک می کنند؛ آن چه می تواند بیماری های موجود را تسریع کند و به مشکلات حاد و مرگ منجر شود. فتالات ها ترشح تستوسترون را مختل می کنند و تستوسترون پایین در مردان، عامل پیش بینی کننده ابتلا به بیماری های قلبی عروقی در بزرگ سالی است.

## • فتالات ها در چه وسایلی استفاده می شوند؟

فتالات ها که به دلیل فراوانی بالا در محصولات مصرفی، آن ها را «مواد شیمیایی در همه جا موجود» می نامند، در همه جا از لوله های پی وی سی و کفپوش ها و محصولات مقاوم در برابر باران و لکه گرفته تا لوله های تجهیزات پزشکی و شیلنگ باغبانی و برخی اسباب بازی های کودکان وجود دارند، زیرا پلاستیک را انعطاف پذیر تر و آن را در برابر شکستگی مقاوم تر می کنند. استفاده از آن در ساخت ظروف بسته بندی مواد غذایی، مواد شوینده، لباس ها، میلمان و پلاستیک های خودرو نیز رایج است.

## • چه باید کرد؟

افراد عموما زمانی در معرض فتالات ها قرار می گیرند که هوای آلوده به این مواد را تنفس کنند یا غذا ها را نوشیدنی هایی مصرف کنند که با پلاستیک تماس داشته اند. محققان توصیه می کنند برای کاهش قرار گرفتن در معرض فتالات ها، از پلاستیک ها جدا امکان اجتناب کنید، ظروف پلاستیکی را در مایکروویو یا ماشین ظرفشویی نگذارید. از لوسون ها و مواد شوینده بدون عطر استفاده کنید و غذا ها را در ظروف شیشه ای، فلزی یا چوبی نگهداری کنید. به جای محصولات کنسروی هم میوه ها و سبزیجات تازه یا منجمد مصرف کنید و شست و شوی مکرر دست ها را فراموش نکنید.

## خواص خوراکی ها

## ۴ خاصیت مهم عنب که باید بشناسید

میوه عنب طعم و بافتی شبیه سیب دارد و مانند سیب، صدها گونه مختلف عنب وجود دارد که اندازه آن ها متفاوت است. برخی از آن ها به اندازه یک گilas کوچک هستند، در حالی که برخی دیگر به اندازه یک آلو نوزدیک تر هستند. همچنین طعم آن ها هم می تواند متفاوت باشد و از شیرین تا ترش و هر مزه ای در این بین را داشته باشد. مطالعات مختلف نشان می دهد که میوه عنب ممکن است فواید چشمگیری برای سلامتی سیستم عصبی، ایمنی و گوارش بدن داشته باشد.

**۱ آنتی اکسیدان مبارز** میوه های عنب سرشار از ترکیبات آنتی اکسیدانی متعدد هستند. آنتی اکسیدان ها ترکیباتی هستند که می توانند از آسیب ناشی از رادیکال های آزاد اضافی جلوگیری کنند. تصور می شود که آسیب رادیکال های آزاد، عامل اصلی چندین بیماری مزمن از جمله دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و برخی از سرطان ها باشد.

**۲ بهبود عملکرد مغز** مطالعات حیوانی نشان می دهد که مصرف عنب ممکن است عملکرد حافظه را بهبود ببخشد و به محافظت از سلول های مغز در برابر آسیب های ناشی از ترکیبات تخریب کننده اعصاب کمک کند.

**۳ کمک به حفظ سلامت قلب** عنب سرشار از پتاسیم است و سدیم کمی دارد. پتاسیم، رنگ های خونی شما را شل کرده و در نتیجه، به تنظیم سطح فشار خون کمک می کند. این میوه از رسوب چربی و گرفتگی عروق شما جلوگیری می کند.

**۴ تقویت سیستم ایمنی بدن** عنب ممکن است سیستم ایمنی بدن را تقویت و بارش سلول های سرطانی مبارزه کند. یک مطالعه بررسی کرده که پلی ساکرایدهای عنب که قندهای طبیعی با خواص آنتی اکسیدانی هستند، ممکن است رادیکال های آزاد را دفع کنند، سلول های مضر را خنثی کنند و التهاب را کاهش دهند.



## تفرز

## آشپزی من

## فوتوفن استفاده از پودر ژلاتین

شفاف و ژله ای پیدا می کند. کلاژن به دلیل پروتئین بالا برای سلامتی بسیار مفید است و برای تقویت استخوان، پوست و مو، سیستم گوارش و... بسیار کاربردی است. اگر شما هم در استفاده از پودر ژلاتین مشکل دارید این مطلب را بخوانید.



بخار آب قرار دهید و مخلوط کنید تا زمانی که به شکل مایع شود (همچنین می توانید ۱۰ ثانیه در مایکروفر قرار دهید)، پس از این که ژلاتین ذوب شد، می توانید آن را به دسر و... اضافه کنید. (دسرهای ژلاتینی برای نتیجه عالی به ۱۲ تا ۶ ساعت استراحت در یخچال نیاز دارند) • **نکته ها** برای ژله ای کردن ۲ لیوان مایع به یک قاشق غذاخوری پودر ژلاتین نیاز دارید. پودر ژلاتین را مستقیم به آب جوش اضافه نکنید، رسیدن به نقطه جوش باعث از بین رفتن خاصیت ژلاتین می شود.

• **مرحله اول** برای ذوب کردن هر یک قاشق غذاخوری پودر ژلاتین به یک چهارم لیوان آب سرد نیاز دارید. آب سرد را در کاسه ای بریزید و پودر ژلاتین را روی آب بپاشید. به این صورت که پودر ژلاتین را کم کم روی آب بپاشید تا تمام ذرات با آب در تماس باشند. حالا باید آب و ژلاتین را بین ۵ تا ۱۰ دقیقه کنار بگذارید تا ذرات ژلاتین نرم یا به اصطلاح شکفته شوند. (پس از اضافه کردن پودر ژلاتین آن را هم نزنید) • **مرحله دوم** ظرف ژلاتین را به روش بن ماری روی حرارت