2 Σεπτεμβρίου 2013

Το τσάι μπορεί να προστατεύει από την τερηδόνα

Η κατανάλωση τριών φλιτζανιών τσαγιού την ημέρα μπορεί να καταπολεμά δύο είδη βακτηρίων που σχετίζονται με την τερηδόνα και την ουλίτιδα, σύμφωνα με μία νέα μελέτη.

Τα βακτήρια είναι ο στρεπτόκοκκος mutans και ο γαλακτοβάκιλλος. Όταν αλληλεπιδράσουν με τους υδατάνθρακες των τροφίμων, παράγουν ένα οξύ που διαλύει την αδαμαντίνη ουσία των δοντιών – την εξωτερική, προστατευτική στοιβάδα τους.

Το επακόλουθο είναι βλάβη η οποία μπορεί να οδηγήσει σε σφραγίσματα, περιοδοντική νόσο και τελικά απώλεια των δοντιών.

Όπως γράφει το επιστημονικό περιοδικό «Nutrition Bulletin», το οποίο εκδίδει το Βρετανικό Ίδρυμα Διατροφής, η επανεξέταση των διαθέσιμων ερευνητικών δεδομένων για τις επιδράσεις του τσαγιού στην υγεία των δοντιών έδειξε ότι το τσάι μπορεί να δρα προστατευτικά, εμποδίζοντας την ανάπτυξη των βακτηρίων.

Το τσάι περιέχει αντιοξειδωτικά συστατικά (φλαβονοειδή και κατεχίνες) με αντιμικροβιακή δράση.

Η επανεξέταση της βιβλιογραφίας κατέληξε επίσης στο συμπέρασμα ότι η ιδεώδης δόση τσαγιού για την προστασία των δοντιών είναι τρία ή τέσσερα φλιτζάνια την ημέρα, καθώς και ότι ωφέλιμο είναι τόσο το μαύρο όσο και το πράσινο τσάι.

Πηγή:ikypros.com