

Τα μήλα διαβρώνουν τα δόντια μας περισσότερο



Σημασία δεν

έχει μόνο τι τρώμε αλλά και πως το τρώμε τονίζουν επιστήμονες από το Οδοντιατρικό Ίδρυμα «King's College» στο Λονδίνο, οι οποίοι μετά από έρευνα διαπίστωσαν ότι τα μήλα διαβρώνουν τα δόντια μας περισσότερο από ότι τα αναψυκτικά.

Οι ερευνητές αναζήτησαν ενδείξεις διάβρωσης στην αδαμαντίνη των δοντιών, αλλά και στην οδοντίνη, η οποία βρίσκεται κάτω από την αδαμαντίνη και είναι η κύρια υποστηρικτική δομή του δοντιού, εξετάζοντας περισσότερους από 1.000 άντρες και γυναίκες, ηλικίας 18 έως 30 ετών. Όσοι λοιπόν εθελοντές έτρωγαν μήλα, είχαν 3,7 φορές περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν διάβρωση της οδοντίνης ουσίας, ενώ όσοι έπιναν αναψυκτικά δεν είχαν πρόσθετο κίνδυνο.

Μερικά μήλα μάλιστα περιέχουν έως τέσσερα κουταλάκια του καφέ σάκχαρα, τα οποία συμβάλλουν στην αύξηση των επιπέδων των οξέων στο στόμα. Ο επικεφαλής του Τμήματος Προσθοδοντικής του πανεπιστημίου καθηγητής Ντέιβιντ Μπάρτλετ τόνισε ότι: «ασφαλώς και τα μήλα είναι πολύτιμα για την υγεία, αλλά όταν τα τρώμε αργά, τα αυξημένα επίπεδα οξέων στο στόμα μπορεί να βλάψουν τα δόντια.

Από την άλλη πλευρά, τα ροφήματα που πιστεύεται ότι διαβρώνουν τα δόντια, συνήθως τα καταναλώνουμε γρήγορα ή με καλαμάκι, οπότε η διάβρωση των δοντιών είναι πολύ περιορισμένη». Για να προστατέψουμε λοιπόν τα δόντια μας από τις όξινες επιθέσεις μας προτρέπει να τρώμε τα μήλα ή άλλα φρούτα μαζί με γάλα ή με ένα κομμάτι τυρί, διότι και τα δύο περιέχουν ασβέστιο, το οποίο εξουδετερώνει τα οξέα. Καλό είναι επίσης, να πίνουμε ένα ποτήρι νερό.

Όσον αφορά στους φρουτοχυμούς να προτιμάμε το καλαμάκι.

Πηγή: life2day.gr