

Γιατί το σκόρδο κάνει την αναπνοή μας... ανυπόφορη;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όσο το αγαπάμε για τη γεύση του, άλλο τόσο το αποφεύγουμε για τη μυρωδιά του. Τι είναι αυτό που συμβαίνει, όμως, στην αναπνοή μας όταν καταναλώνουμε σκόρδο;

Αγαπάτε τη σκορδαλιά και το τζατζίκι, τα αποφεύγετε, όμως, όσο το δυνατόν περισσότερο, ειδικά όταν πρόκειται να συναντήσετε κόσμο; Όλοι μας! Κι ο λόγος είναι μόνο ένας: η κακή αναπνοή που μας αφήνει το σκόρδο, αφού το απολαύσουμε. Τι συμβαίνει, όμως, μετά την κατανάλωσή του και η αναπνοή μας αλλάζει σε τέτοιο βαθμό;

Το μεγαλύτερο «φταίξιμο» για την άσχημη μυρωδιά που αφήνει το σκόρδο στην αναπνοή μας, οφείλεται στις θειούχες ενώσεις του, οι οποίες «εισβάλλουν» στο στόμα μας μετά την κατανάλωσή του.

Πέραν αυτού, όμως, το σκόρδο στην πραγματικότητα ωθεί την ανάπτυξη μερικών μικροβίων στο στόμα μας, τα οποία από μόνα τους προκαλούν άσχημη αναπνοή και εντείνουν το πρόβλημα.

Το χειρότερο, όμως, είναι ότι η κακή αναπνοή δεν φεύγει με ένα απλό πλύσιμο των δοντιών. Ο λόγος είναι ότι κάποιες από αυτές τις θειούχες ενώσεις μεταβολίζονται και περνούν στο αίμα, ενώ στη συνέχεια αποβάλλονται από τους πόρους και περνούν στον αέρα που γεμίζει τους πνεύμονές μας, κάνοντας την

ανάσα μας να μυρίζει ακόμη και μετά το βούρτσισμα.

Για να απαλλαγείτε από την άσχημη μυρωδιά, φάτε λίγο μήλο το οποίο καταφέρνει να εξουδετερώσει την οσμή των ενζύμων του σκόρδου ή δοκιμάστε λίγο λεμόνι. Κατά της δυσσομίας του δρουν και η μέντα, το πράσινο τσάι και το σπανάκι.

Πηγή: clickatlife.gr