

## Μυρίζει άσχημα το σώμα σου; Ιδού οι 7 τροφές που προκαλούν δυσοσμία!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:filenades.gr

Η καθαριότητα είναι η μισή αρχοντιά, λέει ο θυμόσοφος λαός, και φυσικά έχει απόλυτο δίκιο, αφού η δυσοσμία του σώματος είναι ένα από τα χειρότερα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσει κάποιος στην καθημερινότητά του. Η άσχημη μυρωδιά στον ιδρώτα σου ή η κακοσμία του στόματός σου είναι μερικά από τα συνηθέστερα φαινόμενα του προβλήματος αυτού που ενδεχομένως να αντιμετωπίζεις κάποιες φορές.

Ωστόσο, θα έχεις παρατηρήσει πως η διατήρηση της υγιεινής σου και το καθημερινό ντους δεν αρκούν για να... γλιτώσεις. Και ένας από τους βασικούς λόγους που μπορεί να προκαλέσουν την κατάσταση αυτή είναι φυσικά, η διατροφή σου. Δες παρακάτω 7 από τις τροφές που είναι υπεύθυνες για το πρόβλημα αυτό και φρόντισε να μειώσεις την κατανάλωσή τους, τουλάχιστον όταν έχεις προγραμματίσει κάτι σημαντικό και οποιαδήποτε άσχημη μυρωδιά δεν θα σου συγχωρούνταν!

### **1.Κόκκινο κρέας**

Έρευνες έχουν αποδείξει πως το δέρμα όσων έχουν αποκλείσει από τη διατροφή τους το κόκκινο κρέας έχει πολύ πιο ελκυστική μυρωδιά από την αντίστοιχη όσων καταναλώνουν την τροφή αυτή σε μεγάλες ποσότητες. Έτσι, πέρα από το γεγονός ότι θα κάνεις καλό στην υγεία σου, αν το περιορίσεις, θα βοηθήσεις και το δέρμα σου να μυρίζει ομορφότερα.

## **2.Μπαχαρικά**

Μπορεί τα μπαχαρικά, όπως το κύμινο και το κάρυ, να δίνουν ξεχωριστή γεύση στα φαγητά σου και να σε κάνουν να τα απολαμβάνεις με τον καλύτερο τρόπο, ωστόσο κάθε φορά που τα καταναλώνεις εγκαθίστανται στους πόρους του δέρματός σου και μένουν εκεί για μέρες, κάνοντας τον ιδρώτα σου να μυρίζει άσχημα. Επομένως, είναι καλύτερο να τα αποφεύγεις που και που, ώστε να καθαρίζουν οι πόροι σου.

## **3.Σκόρδο**

Οι ενώσεις που απελευθερώνονται από το σκόρδο κάθε φορά που αυτό κόβεται ή συνθλίβεται, γρήγορα μετατρέπονται σε συστατικά που μαγνητίζουν τα βακτήρια. Έτσι, όταν αυτά αναμιγνύονται με τον ιδρώτα σου τα αποτελέσματα είναι... δραματικά. Απόφυγε λοιπόν τα βαριά φαγητά που περιέχουν πολύ σκόρδο και γενικότερα προτίμησε να βάζεις κατά το μαγείρεμα ολόκληρη τη σκελίδα, έτσι ώστε το φαγητό σου να πάρει το άρωμα που θέλεις, αλλά στη συνέχεια να μπορεί να αφαιρεθεί.

## **4.Λαχανικά ανθοί**

Τα τρόφιμα αυτά, όπως το μπρόκολο, το κουνουπίδι αλλά και το λάχανο, μπορεί να είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά που βοηθούν το σώμα να απελευθερώσει τις τοξίνες του, ωστόσο περιέχουν επιπλέον και θείο που είναι υπεύθυνο για σοβαρές μυρωδιές. Και φυσικά, η λύση δεν είναι να τα αποκλείσεις από τη διατροφή σου, αφού είναι άκρως υγιεινά για τον οργανισμό σου. Απλά, φρόντισε να τα καταναλώνεις όταν βρίσκεσαι στην άνεση του σπιτιού σου και είσαι μόνη.

## **5.Κρεμμύδια**

Αφού γίνει η πέψη των κρεμμυδιών από τον οργανισμό σου, τα πικάντικα έλαιά τους απορροφούνται από το αίμα σου και, μέσω της κυκλοφορίας του, φτάνουν στους πνεύμονες σου, οπότε η κακή αναπνοή είναι... μονόδρομος. Αν λοιπόν, σου αρέσουν τόσο πολύ και δεν θέλεις να τα αποκλείσεις από τη διατροφή σου, φρόντισε έστω να μην τα καταναλώνεις ωμά.

## **6.Τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες**

Ίσως να μην περίμενες να βρεις την ομάδα αυτή τροφίμων στη συγκεκριμένη λίστα, όμως τροφές όπως τα δημητριακά μπορούν να σε γεμίζουν ενέργεια και να σε κρατούν χορτάτη για αρκετές ώρες, ωστόσο αν ξεπεράσεις τη συνιστώμενη

ποσότητα τα αποτελέσματα δεν θα είναι και τόσο... ευχάριστα. Πέρα από το γεγονός πως συμβάλλουν στην κακοσμία του ιδρώτα, είναι πολλές φορές υπεύθυνα για την δημιουργία πρηξίματος και αερίων. Οπότε, μάλλον ξανασκέψου την ποσότητα που καταναλώνεις.

## **7.Καφές**

Μπορεί να αποτελεί αγαπημένη πρωινή, και όχι μόνο, συνήθεια, ωστόσο η καφεΐνη διεγείρει το κεντρικό νευρικό μας σύστημα και ενεργοποιεί τους ιδρωτοποιούς αδένες μας. Επιπλέον, λόγω της οξύτητάς του, το στόμα μας στεγνώνει εύκολα και γίνεται κατάλληλο περιβάλλον για την ανάπτυξη βακτηρίων που δημιουργούν κακή αναπνοή. Επομένως, καλό θα ήταν να περιοριστείς σε έναν μόνο καφέ ημερησίως και να προτιμάς την ντεκαφεϊνέ εκδοχή του, αν θέλεις να καταναλώσεις περισσότερη ποσότητα.

**Πηγές:** queen.gr- [onlycy.com](http://onlycy.com)