

5 ПРИЧИН ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКИ

Как часто нам показывают рекламные ролики по ТВ о чудодейственной жвачке. Что якобы обычная жевательная резинка поможет избавиться от любых проблем с зубами за одну минуту. На самом ли это деле и почему все-таки стоматологи ее не рекомендуют?

ПРИЧИНА ПЕРВАЯ - РАССТРОЙСТВО ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Конечно, это не относится к стоматологии, но вредно для здоровья. В первую очередь, для желудка. Дело в том, что пережевывая резинку, мы вводим в заблуждение наш мозг. Он отправляет ложный сигнал о поступлении пищи. Желудок начинает усиленно вырабатывать пищеварительный сок, но впустую, т.к. еда отсутствует. Это приводит к поражению стенок органа пищеварения (желудка), вследствие чего возникает прямая угроза гастрита или даже язвы. Как вариант, резинку можно пожевать непосредственно перед приемом еды, а также сразу после. Ни в коем случае не стоит жевать впустую, особенно на голодный желудок.

ПРИЧИНА ВТОРАЯ - ПРОБЛЕМЫ С ЗУБАМИ

Вследствие жевания резинки зачастую могут вылетать коронки или пломбы. Это не удивляет, ведь такой продукт, как жвачка обладает липкой текстурой, способной вызвать все эти проблемы. Сюда же можно отнести неправильный прикус у детей и подростков. Жвачка является одной из основных причин нарушения формирующихся зубов, а дети и подростки жуют почти постоянно.

ПРИЧИНА ТРЕТЬЯ - КАРИЕС

Это звучит как парадокс, но жвачка способна вызвать кариес и проблемы с зубной эмалью, благодаря наличию в ней ксилита и сорбита. Это усилители вкуса - подсластители, которые разъедают зубную эмаль. Более того, попадая в организм, они негативно влияют и на внутренние органы. В первую очередь, страдают печень, желудок, почки, сосуды и сердце.

ПРИЧИНА ЧЕТВЕРТАЯ - СИНТЕТИКА

Известно, что жвачки содержат большое количество консервантов, ароматизаторов и усилителей вкуса. Достаточно обратить внимание на упаковку, пестрящую всевозможными Е. Жевательные резинки дополнительно содержат бесполезные сахарозаменители.

ПРИЧИНА ПЯТАЯ - ОЖИРЕНИЕ

Казалось бы, жвачка - не еда, и все же может вызвать риск избыточного веса. Почему? Во-первых, из-за нарушения нормального пищеварения. Это если

употреблять резинку часто и впустую. Во-вторых, доказано учеными, что из-за химических веществ, добавленных в жвачку, нарушается естественное пищевое восприятие. Так, после жевательной резинки с мятой полезные овощи и фрукты уже не кажутся такими вкусными. Зато возрастает аппетит к нездоровой еде.