

خوراکی‌های برطرف‌کننده بوی سیر

غذاهای محتوی سیر و پیاز بی‌نهایت خوشمزه هستند اما موجب بوی بد دهان می‌شوند و این مشکل بسیاری از افراد است که راهی برای برطرف کردن آن نمی‌دانند.

«سلامت» در ادامه نوشت: زمانی که با خوردن غذاهایی حاوی سیر، پیاز یا ادویه کاری دهان بدبو می‌شود، باید از خوشبوکننده‌های دهان استفاده کرد و البته این کار را به کرات انجام داد، یعنی تقریباً هر نیم تا یک ساعت یک بار تا زمانی که ماده غذایی مقصر از جریان خون پاک شود که معمولاً این روند حدود ۲۴ ساعت به طول می‌انجامد.

در این میان مسواک زدن هم کمک می‌کند اما نمی‌توان مسواک را همیشه در دهان نگه داشت، یکی از بهترین راه‌های مبارزه با بوی بد دهان، خوردن بعضی خوراکی‌ها پس از غذاهای بودار است. این فهرستی از مواد غذایی است که می‌تواند به شما کمک کند تا بر این مشکل خودتان غلبه کنید.

لیمو: خوردن یک قاچ لیمو معجزه می‌کند. می‌توانید از لیمو به عنوان چاشنی غذا استفاده کنید یا حتی به لیوان آب خود مقداری آب لیموی تازه بیفزایید، آب نبات‌های لیمویی نیز همان خاصیت را دارند با این مزیت که همیشه می‌توانید با خود همراه داشته باشید.

جعفری یا سایر چاشنی‌های سبز: وقتی در رستوران پاستای سیر یا همبرگر پر پیاز سفارش می‌دهید، کنار غذای اصلی چند برگ جعفری می‌گذارند که در عین تزیین ظرف غذا، بوی بد دهان ناشی از سیر و پیاز نیز رفع شود. جویدن برگ‌های تازه جعفری موجب آزادسازی روغن‌های آن می‌شود که حس تازگی به دهان می‌دهد. ریحان و رزماری (اکلیل کوهی) اثری مشابه دارند.

سیب: علاوه بر سیب می‌توان به گلابی و هویج هم اشاره کرد. این خوراکی‌ها دارای فیبر زیادی هستند که جویدن آن‌ها باعث ترشح بیشتر بزاق دهان شده مانند یک اسکراب دهان را تمیز می‌کند.

ادویه‌های قابل جویدن: تخم انیسون (بادیان رومی)، هل، گشنیز یا رازیانه را به راحتی می‌توانید از عطاری محل خود تهیه کنید. به میزان مساوی از هر یک داخل یک کاسه دردار بریزید و روی میز غذاخوری کنار نمک و فلفل بگذارید. جویدن فقط چند دانه باعث تازه و خوشبو شدن دهان خصوصاً پس از صرف غذای حاوی ادویه کاری یا نوشیدن قهوه می‌شود.

برگ نعناع یا چوب دارچین: هر یک از این دو طعم بوی شبه گوگردی پیاز و سیر را رفع می‌کند. علاوه بر آن، وجود یک سری روغن‌های اساسی در دارچین با نوعی میکروب دهانی مبارزه می‌کند. آدامس‌های نعناعی یا دارچینی تأثیری مشابه دارند. اگر از طرفداران پروپاقرص آدامس هستید، از انواع حاوی زایلیتول استفاده کنید که مانع پوسیدگی دهان نیز می‌شوند. رعایت طولانی مدت بهداشت دهان شما را شش سال جوان‌تر از سن واقعی‌تان نشان می‌دهد.

انواع توت و ماست: گاهی به خاطر میل زیاد به خوردن غذاهای سیردار یا در نظر گرفتن سلامتی و بهداشت تغذیه نمی‌توان از آن‌ها چشم پوشید اما می‌توان با رعایت نوعی رژیم غذایی پیشگیرانه، ضمن برخوردار بودن از فواید سلامتی سیر و امثال آن، دهانی خوشبو نیز داشت. خوردن نیم فنجان ماست ساده دو بار در روز، سطح سولفید هیدروژن (همان بوی تخم مرغ گندیده) دهان را کاهش می‌دهد.

انواع توت و البته خربزه، هندوانه، پرتقال و سایر میوه‌های سرشار از ویتامین C مانع از فعالیت میکروب مولد بوی بد دهان می‌شوند. صبح‌ها پس از بیدار شدن از خواب و شب‌ها قبل از خوابیدن، پیاله‌ای پر از میوه با سس ماست نوش جان کنید تا دیگر نگران بوی بد دهان خود نباشید.

