کد خبر: ۳۷۲۶۲۱
پنج شنبه ۴ آذر ۱۴۰۰ ۱۵:۵۴

با بهترین روش نابودی بوی سیر آشنا شوید

سیر از خوراکی‌های مفید است، اما مشکلی که خیلی از افراد با آن مواجهند بوی بد و زننده آن است.

به گزارش سایت خبری پرسون، اگر شما جزو آن دسته از افرادی هستید که سیر را به خاطر خواص غذایی و درمانی آن مصرف می‌کنند، می‌توانید به جای مصرف سیر، از مکمل‌های آن استفاده کنید.

موثرترین راه از بین بردن بوی سیر این است که ترکیبات سولفوری مولد این بو را از دهان حذف کنید. این کار را می‌توانید با مسواک زدن، استفاده از نخ دندان و دهان‌شویه انجام دهید. همچنین باید زبان خود را حتماً مسواک بزنید. این کار برای از بین بردن بوی سیر بسیار مهم است. سایر راهکارهایی که به شما معرفی می‌کنیم نیز می‌توانند کمک کنند.

شما می‌توانید از این راه‌ها قبل یا بعد از مسواک زدن یا استفاده از نخ دندان استفاده کنید، اما توجه داشته باشید که حذف ترکیبات سولفوری باید حتماً صورت بگیرد و این راه‌ها را نمی‌توان جایگزین حذف ترکیبات کرد. اگر شما بدون اینکه ترکیبات سولفوری را از بین ببرید، از راه‌های زیر استفاده کنید، اقدامات شما در کاهش بوی سیر تأثیر چندانی نخواهند داشت.

لیموترش

استفاده از لیموترش در کاهش بوی سیر بسیار موثر است. لیمو همچنین می‌تواند باکتری‌های مولد بوی بد دهان را از بین ببرد. سعی کنید بعد از خوردن سیر یک تکه لیموترش را در دهان خود بگذارید و بمکید. همچنین اگر دست شما بوی سیر گرفته است، می‌توانید با استفاده از آب لیمو، این بو را از بین ببرید.

جعفری

در بسیاری از مواقع، سرآشپزها در کنار سیر از جعفری نیز برای پخت غذا استفاده می‌کنند، زیرا جعفری بوی سیر را کاهش می‌دهد. می‌توانید برای کاهش بوی سیر، بعد از مصرف آن مقداری جعفری خام بجوید.

چای

چای، خصوصاً چای سبز و چای نعناع، حاوی پلی‌فنول است. پلی‌فنول ترکیبات سولفوری که سیر ایجاد می‌کند را از بین می‌برد. سعی کنید هنگام خوردن سیر یا پس از آن چای بنوشید.

هل، نعناع، رازیانه

این دانه‌ها و گیاهان معطر می‌توانند مانند جعفری بوی سیر را کاهش دهند.

شیر

در مطالعاتی که در سال ۲۰۱۰ صورت گرفت ثابت شد که مصرف شیر می‌تواند بوی سیر را کاهش دهد. محققان معتقدند که چربی موجود در شیر تأثیر ترکیبات سولفوری را کاهش می‌دهد. در نتیجه تأثیر شیر پرچرب در این خصوص بیش از شیر کم چرب است.

آدامس بدون قند

جویدن آدامس می‌تواند بوی سیر را بپوشاند و درعین‌حال تکه‌های سیر را که بوی سیر را منتشر می‌کنند از بین دندان‌های شما خارج کند.

دانه‌های قهوه

بسیاری از افراد معتقدند که جویدن دانه‌های کامل قهوه یا آسیاب شده آن پس از خوردن سیر می‌تواند بوی سیر را کاهش دهد، البته لازم نیست این دانه‌ها را بخورید. می‌توانید پس از جویدن، آن‌ها را از دهان خود خارج کنید.

استفاده از مکمل‌های سیر

اگر شما جزو آن دسته از افرادی هستید که سیر را به خاطر خواص غذایی و درمانی آن مصرف می‌کنند، می‌توانید به جای مصرف سیر، از مکمل‌های آن استفاده کنید. این مکمل‌ها خواص سیر را دارا هستند، اما بوی بدی ندارند. امیدواریم با استفاده از این راه‌ها بتوانید بوی سیر را از بین ببرید یا حداقل تأثیر آن را کاهش دهید.