

رفع بوی سیر از دهان با ۵ راهکار ساده

سیر یکی از خوراکی‌های محبوب است که کاربردهای زیادی در آشپزی دارد، اما یک بدی بزرگ آن بو گرفتن دهان است. در ادامه چند راهکار ساده برای از بین بردن بوی سیر از دهان به شما یاد خواهیم داد.

به گزارش سایت خبری پرسون، سیر یکی از خوراکی‌های محبوب است که کاربردهای زیادی در آشپزی دارد، اما یک بدی بزرگ آن بو گرفتن دهان است. هم آن رایحه اشتها برانگیز سیر و هم آن بوی زنده‌اش به خاطر وجود ترکیبی گوگردی در آن به نام آلیسین است. این ترکیب وقتی در بدن تجزیه می‌شود، گازهای بدبویی تولید می‌کند که بوی نامطبوعی به دهان ما بدبو می‌دهند و با نفس ما از بدنمان خارج می‌شوند.

از آنجا که بوی سیر تند است، یک روزی طول می‌کشد تا بوی آن از دهان از بین برود. خوشبختانه برای خلاصی از این بوی سیر لزومی به کنار گذاشتن مصرف آن نیست.

نکته: اگر بعد از خوردن سیر دهانتان بو گرفت، دلیلش خوردن سیر است. اما اگر به بدبویی مزمن دهان گرفتار هستید باید به دندانپزشک مراجعه کنید. این مشکل می‌تواند نشانه بیماری لثه یا دیگر مشکلات پزشکی باشد.

در ادامه چند راهکار ساده برای از بین بردن بوی سیر از دهان به شما یاد خواهیم داد.

۱- مسواک بزنید

وقتی دندان خود را مسواک می‌زنید، ذرات غذا را پاک می‌کنید. مسواک زدن به پاک شدن آنزیم‌های بودار آلیسین و کاهش بوی دهان بعد از خوردن یک غذای سیردار کمک می‌کند. به علاوه، رایحه نعنائی خمیردندان بوی سیر را می‌پوشاند.

اگر جایی بودید که به مسواک دسترسی نداشتید، دهان خود را آب بزنید. گرچه تأثیر مسواک زدن را ندارد، اما مقداری از ذرات غذا را پاک و بوی دهان را بهتر می‌کند.

استفاده از نخ دندان هم راه خوبی برای پاک کردن ذرات سرسخت غذا از میان دندان‌هاست. حمل آن هم از مسواک و خمیردندان ساده‌تر است.

۲- از گیاهان خوراکی دیگر هم استفاده کنید

خوردن مواد غذایی دیگر به همراه سیر ممکن است آنزیم‌های آن را خنثی کند و بوی سیر را از دهان از بین ببرد.

تحقیقی در سال ۲۰۱۶ نشان داد در مواردی که سیر با رزمارینیک اسید ترکیب شده بود، ترکیبات گوگردی عامل بوی سیر کاهش یافته بود.

رزمارینیک اسید در گیاهان خوراکی‌ای همچون ریحان، آویشن، رزماری، مریم گلی و مرزنجوش وجود دارد. بنابراین بار دیگر که هوس سیر کردید، به دنبال دستور غذایی بگردید که حاوی گیاهان خوراکی دارای رزمارینیک اسید باشد.

۳- میوه و سبزی خام بخورید

در همان پژوهش قبلی، شرکت کنندگانی وجود داشت که بعد از خوردن سیر، سیب و کاهو خورده بودند. محققان متوجه شدند خوردن این موارد غذایی به صورت خام (یعنی نه به صورت پخته شده یا آبمیوه‌گیری شده) اثر زیادی بر کاهش بوی سیر از دهان داشتند، احتمالاً به این خاطر که آنزیم‌های درون این مواد غذایی از خاصیت بوزدایی برخوردارند.

برای دستیابی به بهترین نتیجه، بلافاصله بعد از خوردن سیر، میوه و سبزیجات خام مصرف کنید. این همان کاری است که شرکت‌کنندگان پژوهش مذکور انجام داده بودند. یک سیب یا سالادی که بدون سسی با بوی تند باشد، ممکن است اثر موردنظر را داشته باشد.

۴- شیر بخورید

نوشیدن شیر مانع بو گرفتن دهان می‌شود. تحقیقی در سال ۲۰۱۲ نشان داد شیر بوی سیر را از دهان کاهش داده بود. محققان پی بردند این ترفند زمانی بیشترین اثر را دارد که شیر پرچرب باشد. به عقیده آنها، چربی و آب درون شیر ترکیب بودار سیر را غیرفعال می‌کند.

به گفته محققان: «مواد غذایی بو زُدا برای افزایش خاصیتشان، باید قبل از بلع با سیر ترکیب شوند.» اما اگر ترکیب سیر و شیر برایتان جذابیتی ندارد، می‌توانید به همراه غذای سیردار، شیر بنوشید.

۵- آدامس بجوید

جویدن آدامس ممکن است به رفع بوی سیر از دهان کمک کند. وقتی آدامس می‌جوید، ذرات غذا به آن می‌چسبند و از دندان‌ها پاک می‌شوند. به علاوه، طعم نعنای آدامس می‌تواند به پوشانده شدن بوی سیر کمک کند.

برای دستیابی به بهترین نتیجه، یکی دو دقیقه‌ای آدامس بجوید تا ذرات غذا پاک شوند. سپس آن را دور اندازید و آدامس جدیدی در دهان بگذارید تا نفستان تازه شود.

منبع: روزیاتو