

گوشت‌خواران معمولا «بدبوتر» هستند &#۴۷؛ کدام موادغذایی باعث بوی بهتر بدن ما می‌شود؟

در هوای گرم تابستان غدد عرق بدن ما به شدت فعال می‌شوند، آیا می‌توانیم به جای استفاده از افشانه‌ها و عطرها بوی بدن‌مان را با خوردن موادغذایی ویژه‌ای کنترل کنیم، تا جایی که حتی بوی خوشایندی بدهیم؟

به گزارش سایت خبری پرسون، همه می‌دانیم که وقتی گرم‌مان می‌شود بیشتر عرق می‌کنیم. این روشی است که بدن ما خودش را خنک نگه می‌دارد، هر قطره عرق که از روی پوست ما بخار می‌شود کمک می‌کند تا خنک شویم البته این پدیده ضروری و لازم گاهی عوارض جانبی ناخوشایندی دارد.

بله، از بوی نامطبوع عرق بدن حرف می‌زنیم.

عرق بدن هر فردی بوی خاصی دارد، عرق برخی افراد هیچ بویی ندارد درحالی که در برخی افراد این بو تحمل‌ناپذیر است.

پروفسور یوهان لوندستروم از مؤسسه کارولینسکا در شهر استکهلم سوئد پژوهش‌های گسترده‌ای در زمینه بو و بویایی انجام داده است. او دریافته است که بوی بدن ما به عوامل گوناگونی بستگی دارد.

«بوی بدن ما ترکیبی از موادی است که از غدد گوناگون ترشح و آزاد می‌شود که بخشی از آن به ژن‌ها و میزان باکتری‌های موجود در بدن (پاکیزگی و ژنتیک) و همچنین محیط اطراف (رطوبت، دما و فشار هوا) بستگی دارد و در نهایت آنچه می‌خوریم تأثیر مهمی بر بوی بدن ما دارد».

پس علاوه بر پاکیزگی و ویژگی‌های ژنتیکی، غذایی که می‌خوریم هم نقش مهمی در بوی عرق بدن ما دارد.

غذاهایی که بوی بدن ما را تغییر می‌دهند

ما نمی‌دانیم به طور دقیق بر اثر خوردن کدام موادغذایی عرق بدن‌مان چه بویی خواهد داد (لوندستروم می‌گوید: «تا جایی که من می‌دانم این امر به طور رسمی ارزیابی نشده است») اما می‌دانیم کدام مواد غذایی بیشتر احتمال دارد که بر بوی عرق بدن ما اثر بگذارند.

لوندستروم می‌گوید: «افرادی که مقدار زیادی گوشت می‌خورند به‌طورمعمول بدبوتر از افرادی هستند که رژیم غذایی گیاهی دارند. برای همه روشن است افرادی که علاقه وافری به خوردن سیر دارند هم عرق بدن‌شان بدبوتر از افراد دیگر است».

اگر گوشت قرمز زیاد بخورید آیا بر بوی بدن شما تاثیر خواهد داشت؟

مارچوبه و ادویه‌های مختلف هم بر بوی طبیعی بدن ما اثر می‌گذارند. این مواد غذایی چه خاصیتی دارند و دارای چه موادی هستند که بوی بدن ما را تغییر می‌دهند؟

«این موادغذایی دارای مواد شیمیایی خاصی هستند که وارد جریان خون می‌شود و از طریق جریان خون وارد غددی می‌شود که به بیرون از بدن ترشح می‌شود. بیشتر موادی که وارد جریان خون ما می‌شوند به‌هرصورت بر بوی بدن ما اثر می‌گذارند».

پس اگر گوشت و سیر بخورید هر دو دارای سولفور فراوانی هستند که در صورت مصرف از مجاری گوناگون از جمله دفع باد معده و عرق از بدن خارج می‌شود.

آیا موادغذایی که باعث بدبویی عرق بدن می‌شوند اشتهابرانگیزتر هستند؟

هرچند پژوهش‌های محدودی در زمینه موادغذایی خاصی که باعث عرق بدبو می‌شوند انجام شده است اما چندین پژوهش نشان داده است چه نوع رژیم‌غذایی باعث بوی عرق تند و شدید می‌شود.

یکی از این پژوهش‌ها در دانشگاه مک‌کواری استرالیا انجام شده است. ۴۳ مرد در این پژوهش شرکت کردند که پیش از پوشیدن بلوزهای نخی بدن خود را فقط با آب شسته بودند (اجازه استفاده از هیچ نوع خوشبوکننده نداشتند). آنها ۴۸ ساعت بلوزهای کتانی را بر تن داشتند که شامل یک ساعت ورزش برای فعال شدن غدد عرق بوده است و سپس بوی بدن آنها را آزمایش و بررسی کردند. نتیجه چه بود؟ بدون توجه به شدت عرق هر فرد، مردانی که مقدار بیشتری میوه و سبزیجات مصرف کرده بودند به‌طور آشکاری عرق بدن خوشبوتری داشتند (با کیفیت بوی شیرین ترکیبی از گل‌ها و میوه‌ها و مواد شفاف‌بخش).

افرادی که چربی، گوشت، تخم‌مرغ و توفو مصرف کرده بودند هم بوی قابل‌قبولی داشتند اما افرادی که میزان کربوهیدرات بیشتری مصرف کرده بودند بوی شدید و ناخوشایندی می‌دادند.

پژوهش دیگری که درباره بوی عرق بدن مردان انجام شده مشاهده و مقایسه ۱۷ مرد بوده است که یک گروه رژیم‌غذایی با گوشت قرمز داشتند و گروه دیگر رژیم‌غذایی به‌طورکامل بدون گوشت داشتند. نمونه عرق آنها را پس از دو هفته جمع‌آوری کردند. یک ماه بعد دوباره این آزمایش را تکرار کردند و همه شرکت‌کنندگان از رژیم‌غذایی دیگری استفاده کردند.

آیا سالاد میوه باعث می‌شود بوی خوشایندی دهید؟

از یک گروه ۳۰ نفره از زنان خواستند تا میزان خوشایندی و جذابیت و حس مردانگی بوی عرق بدن افراد مورد پژوهش را بسنجند. بوی بدن مردانی که به‌طور مداوم از رژیم‌غذایی بدون گوشت استفاده کرده بودند خوشایندتر بود. «بوی بدن شرکت‌کنندگانی که رژیم‌غذایی بدون گوشت داشتند به‌طور چشمگیری جذاب‌تر و خوشایندتر و ملایم‌تر از دیگران بود. این پژوهش نشان می‌دهد که مصرف گوشت قرمز اثری منفی بر لذت‌بخش بودن بوی بدن افراد دارد».

همانند بسیاری دیگر از پژوهش‌های علمی، پژوهش‌های چندانی با شرکت زنان انجام نشده است.

هرچند پژوهش کوچکی نشان داده است که سه زن عرق بدن خود را قبل و بعد از «محدودیت مصرف کالری» ارزیابی کرده‌اند و مردان عرق بدن این زنان را پس از شروع دوباره غذا خوردن خوشایندتر از دوران محدودیت کالری یافته‌اند.

آیا لازم است که برای بوی بهتر بدن‌مان رژیم‌غذایی خود را تغییر دهیم؟ لوندستروم می‌گوید که البته استفاده از عطر و مواد خوشبوکننده به‌طور منطقی آسان‌تر از خوردن موادغذایی خاص برای بهبود بوی عرق بدن است. او همچنین اصرار دارد که خاطرنشان کند که بوی بدن فرد همیشه و همه‌جا بد نیست.

«در کشورهای مختلف باورها و دیدگاه‌های مختلفی در مورد پذیرش بوی بدن افراد وجود دارد اما به‌هرحال به فضا و زمینه‌ای که بوی بدن در آن سنجیده می‌شود بستگی دارد. برای مثال، بوی بدن در سالن بدن‌سازی یا در بستر و کنار فردی که دوستش داریم مفهوم دیگری دارد تا بوی بدن در موقعیتی که پاکیزگی و نظافت اهمیت دارد مانند زمانی که کنار غریبه‌ای در اتوبوس ایستاده‌ایم».

«به‌طور معمول شریک زندگی ما بوی طبیعی بدن ما را دوست دارد!»

این یکی از راه‌های سنجش میزان سازگاری و هماهنگی با دیگری است.

منبع: بی بی سی