

آدامس جویدن خوب است یا بد؟

آدامس جویدن به برخی از افراد به هیچ وجه توصیه نمی شود چرا که بعضی از باورها درباره جویدن آدامس کاملا اشتباه است.

چه کسانی نباید آدامس بجوند؟

- افرادی که میگرن دارند

این تحقیقات در بین افراد مختلف انجام شده است اما در این میان افراد مبتلا به میگرن نشانه ای متفاوت از خود بروز دادند.

این افراد پیش از انجام این مطالعات روزانه یک تا شش ساعت آدامس می جویدند که به درخواست پزشکان به مدت یک ماه عادت جویدن آدامسها را ترک کردند و پس از اتمام این دوره یک ماهه مشخص شد در ۲۶ نفر از این بیماران بهبود چشمگیری حاصل شده است.

- افرادی که اضافه وزن دارند

جویدن آدامس به دلیل داشتن نوعی شکر، میل فرد را به خوردن غذاهای نشاسته ای مانند برنج و نان افزایش و میل به مصرف میوه و سبزیجات را کاهش می دهد و در نتیجه به مصرف مواد غذایی بیشتر و افزایش وزن منجر می شود.

مزایا و معایب جویدن آدامس:

- آسیب به دندان ها

اگر آدامس تان شیرین و در واقع حاوی شکر باشد، شما با هر بار جویدن درست مانند این است که دندان تان را حمام شکر می کنید و باعث **پوسیدگی دندان** می شوید. حتی اگر آدامس بدون قند مصرف کنید، باز هم دندان هایتان در معرض خطر است. جویدن آدامس برای کسانی که دندان های پوسیده یا در حال پوسیدن دارند، منع شده است.

جهت تهیه بیمه دندان پزشکی با مشاورین مهراز کارت همراه شوید

- آسیب به پوست صورت

به گزارش عرش نیوز بسیاری از **جراحان پلاستیک** و متخصصان زیبایی بر این باورند که جویدن آدامس موجب فعالیت بیش از اندازه ای عضلات چهره می شود؛ به دنبال افزایش فعالیت عضلات چهره، بافت حمایتی در داخل پوست تحلیل می رود، حجم عضلانی کاهش می یابد و قابلیت ارتجاعی پوست صدمه می بیند و بدین شکل چین و چروک ها بر سطح پوست ظاهر خواهند شد.

البته ما در مورد افرادی که گاهی به جویدن آدامس می پردازند صحبت نمی کنیم بلکه منظورمان کسانی هستند که به جویدن آدامس علاقه ی زیادی دارند و تقریباً هیچ وقت نمی توان آن ها را بدون آدامس دید. در عین حال متخصصان دیگری هم هستند که نظری درست خلاف آنچه که گفته شد دارند و اثر جویدن آدامس بر پوست را نه تنها مخرب نمی دانند بلکه معتقدند جویدن آدامس برای پوست مفید نیز هست.

به طور مثال، آقای چاو هان، متخصص بهداشت می گوید: «جویدن آدامس، هر روز و به مدت پنج تا بیست دقیقه می تواند چین و چروک صورت را کاهش دهد. آقای چاو هان دلیل این امر را این گونه توضیح می دهد: «جویدن آدامس گردش خون را در ناحیه سر و گردن تسریع می کند و همچنین میزان متابولیسم را در بدن افزایش می دهد و هر دوی این اثرات می توانند بر کاهش چین و چروک صورت نقش داشته باشند.»

متخصصان موافق با جویدن آدامس، علاوه بر اثر مثبت آن بر پوست معتقدند که: آدامس در بهداشت دهان و دندان نقش دارد. جویدن آدامس بدون قند، با افزایش میزان بزاق در دهان می‌تواند مزایای زیادی را به دنبال داشته باشد. جویدن آدامس پلاک‌ها را از میان برمی‌دارد و به تقویت مینای دندان و لثه کمک می‌کند.

• کاهش استرس

آدامس می‌تواند راهی برای آزاد شدن انرژی و از بین رفتن عصبانیت باشد.

آدامس به افراد کمک می‌کند تا متمرکز باقی بمانند: بسیاری از ورزشکاران و دانشجویان معتقدند جویدن آدامسها کمک می‌کند تا بتوانند هوشیاری و تمرکز خود را حفظ کنند. مطالعاتی که در سال ۲۰۰۲ منتشر شد نشان داد که جویدن آدامس می‌تواند افراد را در یادگیری، حفظ و بازیابی اطلاعات کمک کند.

• کاهش وزن

آدامس می‌تواند یک جایگزین کم‌کالری برای خوردن تنقلات و هله‌هوله باشد و اشتهای شما را کنترل کند. بنابر گزارش انجمن رژیم غذایی آمریکا که در سال ۲۰۰۷ به چاپ رسید، جویدن آدامس قبل از میان وعده‌ی عصر می‌تواند به **کاهش اشتها** کمک کرده و از مصرف کالری زیاد جلوگیری کند. پس چه باید کرد؟ شاید بهتر باشد قضاوت را به زمانی موکول کنیم که تحقیقات در این زمینه به یک جواب قطعی و مطمئن رسیده باشد اما تا آن زمان اگر به جویدن آدامس علاقه دارید، دست‌کم مصرف آن را در حد اعتدال نگه دارید.

• رفلکس معده

رفلاکس معده زمانی اتفاق می‌افتد که اسید معده به درون لوله‌ی متصل کننده معده و گلو بر می‌گردد. این لوله مری نامیده می‌شود. زمانی که اسید معده به درون گلو می‌آید، همان‌طور که احتمالاً همه شما این مشکل را تجربه کرده‌اید، احساس سوزش، برگشت غذا به دهان و مزه ترش دهان، بسیار آزاد دهنده خواهند بود. آدامس ممکن است از التهاب و سوزش مری بکاهد. زیرا آدامس موجب می‌شود بزاق شما قلبایی شده و اسید معده را خنثی کند. با این حال توجه داشته باشید که میزان اثر آدامس بر قلبایی شدن بزاق و خنثی سازی اسید معده بر نوع آدامسی که می‌جوید بستگی دارد.

فواید جویدن آدامس:

- جویدن آدامسها می‌تواند تمرکز را افزایش دهد.
- حافظه و سرعت عکس‌العمل را بهبود بخشد.
- ترشح بزاق را افزایش داده و بدین‌وسیله اسیدیته معده را کاهش می‌دهد.

جالب است بدانید که آدامس مزایای فراوانی برای سلامتی به همراه خواهد داشت. برای مثال، مطالعات نشان داده‌اند که جویدن آدامس عملکرد ذهنی را افزایش می‌دهد. همچنین گفته می‌شود که جویدن آدامس موجب بهبود تمرکز و حافظه شده و سرعت عکس‌العمل را افزایش می‌دهد.

محققان معتقدند که جویدن آدامس جریان خون در مغز را افزایش می‌دهد. افزایش جریان خون در مغز میزان اکسیژن دریافتی توسط مغز را افزایش خواهد داد. و همین امر در نهایت به بهبود عملکرد شناختی منجر می‌گردد. در بحث رفلکس معده نیز آدامس مفید خواهد بود و اسید بازگشت نموده از معده به مری را کاهش می‌دهد. جویدن آدامس بزاق دهان را افزایش داده و در نتیجه شما نیز بزاق بیشتری را قورت خواهید داد. بزاق دهان اسیدهای موجود در دهان و مری را کاملاً و به سرعت می‌شوید.

جهت مشاهده تعرفه دندانپزشکی سال کلیک کنید

آدامس‌های حاوی بیکربنات

جویدن آدامس‌های حاوی بیکربنات ممکن است تسکین بخشی بیشتری نیز داشته باشند. بیکربنات اسید موجود در مری را خنثی می‌کند. بزاق دهان انسان نیز حاوی بیکربنات است.

در حقیقت وقتی آدامس حاوی بیکربنات می‌جوید، نه تنها بزاق دهانتان افزایش می‌یابد بلکه بی‌کربنات بیشتری برای مقابله با اسید معده وارد مری می‌شود. بی‌کربنات موجود در آدامس، خاصیت ضد اسیدی بزاق را افزایش خواهد داد. جالب است بدانید سطح افسردگی در افرادی که آدامس می‌جویند پایین‌تر است و کمتر ممکن است دچار به اصطلاح سرماخوردگی روانی شوند. جالب‌تر اینکه میزان فشار خون و کلسترول خون بد این افراد هم پایین‌تر بوده است. ۲ عاملی که به طور مستقیم با سطح استرس روزانه ما در ارتباط هستند.

مطالعه دیگری هم در این زمینه روی ۷۲ دانشجو که روزانه عادت به آدامس‌های بدون قند داشتند انجام گرفت و نتایج آن در مجله علمی اپتایت یا اشتها به چاپ رسید. در این مطالعه شرکت‌کنندگان ملزم بودند روزانه حداقل ۲ بار و هر بار دست کم به اندازه ۲۰ دقیقه آدامس بجوند و پس از آن باید میزان خستگی، توانایی انجام کار علمی و سطح استرس، اضطراب و افسردگی خود را به محققان گزارش می‌کردند.

بر اساس این مطالعه هم دانشجویانی که بیشتر آدامس می‌جویند در مقایسه با گروه دیگر در انجام تکالیف درسی و پروژه‌های خود موفق‌تر بودند و همچنین کمتر احساس افسردگی می‌کردند.

فواید جویدن آدامس برای صورت

جالب است که بدانید آدامس می‌تواند زیبایی شما را تحت تاثیر قرار دهد. البته مراقب باشید در جویدن آن زیاده روی نکنید چون حتماً می‌دانید که هر چیزی زیادش هم خوب نیست. یکی از خواص زیبایی جویدن آدامس این است که چروک صورت را باز می‌کند و دیرتر دچار این مشکل می‌شوید.

جویدن آدامسها باعث حرکت برخی ماهیچه‌های صورت شده که به طور عادی حرکتی ندارند و ثابت هستند. این عمل باعث جنبش این ماهیچه‌ها میشود. البته برخی از متخصصان معتقدند که جویدن آدامس باعث تشکیل چین و چروک میشود. درست بودن این مطلب هنوز تایید نشده است. البته ناگفته نماند که انجام هر امری بیش از حد آن، مشکلاتی را نیز به وجود می‌آورد.

آدامس خاصیت ضد استرسی هم دارد. که قبلاً از آن یاد شده است. خیلی از جوش‌های صورت به دلیل استرس مزمن می‌باشد که با جویدن آدامس استرس از بین رفته. در نتیجه پوست حالت قبلی خود را به دست می‌آورد.

جهت استفاده از خدمات [دندانپزشکی ارزان](#) با مشاورین مهراز کارت همراه شوید