Автор: admin
29.10.2013 20:16 -

Жевательная резинка - польза или вред?

Жевательную резинку изобрели в США более 140 лет назад. Сам изобретатель – Уильям Сэмпл – только запатентовал её, но никогда не пытался производить.

И тем не менее сейчас все американцы, особенно молодёжь, очень напоминают жвачных животных. В США продаётся более 100 видов жевательных резинок. В среднем американец употребляет за год свыше 300 пластинок жвачки. Затраты на её покупку составляют в США около 2 миллиардов долларов.

После Второй мировой войны с подачи американцев мода на жевательную резинку охватила весь мир. В России она выпускается с 1970-х годов.

Реклама приписывает жевательной резинке самые разнообразные полезные свойства – укрепление зубной эмали, предотвращение появления зубного камня, устранение запаха изо рта, восстановление в рту кислотно-щелочного баланса и т.д. Всё это, мягко говоря, неправда. А если в составе жвачки – сахар или глюкоза, то ротовая полость превращается в среду для бурного размножения бактерий.

При использовании заменителей сахара – другая беда: при длительном употреблении они вредны для здоровья. А компоненты на букву Е сами могут вызвать стоматологические и другие заболевания (Е-320, Е-322, Е-414, Е-422 и др.). Большую проблему составляет очистка от прилипшей использованной жвачки. До сих пор никто толком не знает, как это делать. А давать жвачку детям до 3 лет вообще вредно, нельзя.

Честно говоря, жевательная резинка полезна только первые 5-10 минут после еды, так как она способствует выделению желудочного сока, улучшает пищеварение и частично очищает полость рта от остатков пищи (хотя зубная щетка с пастой лучше). Постоянное жевание резинки превращается, как правило, во вредную привычку (знаю по себе, с трудом отвык), оно может вызвать гастрит и прочие неприятности.

Длительное жевание жвачки расшатывает пломбы, коронки и прочие импланты зубов.

Ещё хуже – курить вместе с жвачкой, так как канцерогенные вещества табачного дыма попадают в желудок вместе со слюной. Так что от постоянного употребления жевательной резинки лучше отказаться. Все блага, которые сулит при употреблении жвачки реклама, на самом деле, как говорится, не имеют места.

Когда человек жуёт резинку, очищение полости рта происходит лишь частично, на жевательных поверхностях зубов, а кариес появляется чаще на межзубных. Следовательно, ощутимой пользы для профилактики стоматологических заболеваний от жвачки нет, а вот вред может быть.

Когда жевательная резинка попадает в рот, организм из-за вкусовых качеств воспринимает её как еду и начинает выделять вещества, разлагающие пищу. Организм здорового человека с этим справится, хотя и не без последствий, а вот при язве или гастрите жевательная резинка очень вредна, фактически противопоказана. Большинство вкусовых добавок, входящих в состав жвачки, и продукты их метаболизма вредны для здоровья.

Вывод отсюда только один – от использования жевательной резинки больше вреда, чем пользы. Во всяком случае, лучше ею не злоупотреблять – пожевали немного после еды, и ладно. А детей лучше к жвачке не приучать, пусть жуют овощи и фрукты.

И всего вам наилучшего без жвачки, сигарет и спиртного!

Автор - **Богдан С. Петров**
Источник