

# FOODSFEATUERS

## مقالات خواص خوراکی ها

### آدامس اعتیاد آور است، باور کنید!!

شاید گزاف نباشد اگر بگوییم که شایع‌ترین جویدنی دنیا آدامس است؛ وقتی که هر سال حدود ۳۷۴ بیلیون قطعه آدامس در سراسر جهان به فروش می‌رسد. و جالب است که مشتریان اصلی آدامس را جوانان تشکیل می‌دهند و خانم‌ها بیشتر از آقایان آدامس می‌چوند. داستان‌های زیادی در مورد آدامس و اختراع آن وجود دارد. مثلاً گفته می‌شود که در سال ۱۹۹۳ باستان‌شناسان جسد مردی با قدمت ۹ هزار سال را کشف کردند که شواهد مربوط به جسد نشان می‌داد او در حال جویدن مداوم نوعی ماده رزینی آغشته به عسل بوده که در اثر یک حادثه کشته شده است. مطالعات دقیق‌تر نشان داد که این فرد یک نوجوان بوده است.



یونانیان باستان علاقه فراوانی به جویدن آدامس داشته‌اند و سرخپوستان مایا هم مواد رزینی خاصی را می‌جویدند. فرمولاسیون مدرن آدامس از دهه ۱۸۶۰ آغاز شد. در آن سال‌ها صمغ ازگیل آمریکایی یا همان صمغ آدامس وارد ایالات متحده شد و تلاش‌هایی توسط یک دندانپزشک به نام دکتر تامس ادمز می‌خواست نوعی لاستیک جدید اختراع کند، اما حاصل کارش به آدامس تبدیل شد.

• آدامس تولید دکتر ادمز که در مغازه خودش فروخته می‌شد با اقبال مشتریان مواجه شد.

از این ماجراها که بگذریم شاید به این سوال برسیم که آدامس مفید است یا مضر؟

در خصوص فواید و مضرات آدامس تحقیقات و مطالب زیادی گفته شده که مرور آنها می‌تواند دوستداران آدامس را به یک ارزیابی برساند:

#### کنترل استرس با آدامس:

براساس تحقیقات انجام شده در دانشگاه تگزاس، جویدن آدامس در هنگام استرس، احساس بهتری را به شخص می‌دهد و توصیه می‌شود که در زمان استرس و فشارهای روحی از آدامس استفاده کنید. هنگامی که عصبی هستید سعی کنید آدامس بجوید چرا که این کار شما را آماده برای جویدنی سخت و شدید می‌کند و در نتیجه این کار می‌تواند فک شما را زود خسته کند.

#### آدامس بعد از جراحی روده:

شواهد علمی بیشتر تایید می‌کند که جویدن آدامس در بهبود حال بیماران پس از جراحی روده تاثیر مفید دارد. به گفته پژوهشگران؛ عمل جویدن، اعصاب دستگاه هاضمه را تحریک می‌کند. این یافته که در نشریه «آرشیو جراحی» منتشر شده پس از بازبینی اطلاعات حاصل ۵ آزمایش اخیر با حضور ۱۵۸ بیمار به دست آمده است.

پژوهشگران می‌گویند؛ آدامس جویدن با تحریک اعصاب دستگاه هاضمه روند بازگشت عملکرد روده به حالت طبیعی و سالم را سرعت می‌بخشد.

هم‌اکنون متخصصان در آزمایشات دیگری به دنبال پاسخ این سوال هستند که دریاوند آیا با این روش زمان مورد نیاز برای بستری شدن در بیمارستان جهت بهبودی از عمل جراحی هم کاهش پیدا می‌کند؟

در هر یک از این آزمایشات، یک گروه از بیماران آدامس بدون قند را ۳ بار در روز پس از انجام جراحی و برای یک دوره ۵ تا ۴۵ دقیقه می‌جویدند و بعد با گروه دیگری از بیماران مقایسه شدند که آدامس نجویده بودند. آدامس جویدن اندکی شبیه به خوردن است و باعث آغاز حرکات روده‌ای می‌شود. هرگونه جراحی شکمی می‌تواند عملکرد روده‌ها را کند و آرام کرده و حداقل تا ۵۰ درصد کاهش دهد. این وضعیت می‌تواند مشکلات جدی را در پی داشته باشد. اما با وجود این مطالعات پژوهشگران معتقدند که مطالعات بیشتر در این زمینه باید صورت گیرد تا مطمئن شوند که نتایج بدست آمده تصادفی نیستند. پژوهشگران می‌گویند؛ اگر آدامس جویدن بتواند چنین تاثیری داشته باشد در مبلغ

قابل توجهی که برای درمان این بیماران مصرف می‌شود، صرفه‌جویی خواهد شد و هزینه بیمارستان کاهش پیدا می‌کند.

## آهسته بجوید:

به توصیه متخصصان، اگرچه آدامس جویدن در مواقعی که دچار تنش و استرس هستید می‌تواند در بهبود حال شما و تخفیف تنش موثر باشد، **اما باید مراقب باشید که در این کار افراط و زیاده‌روی نکنید.** متخصصان متذکر می‌شوند که وقتی شما تحت استرس و فشار روانی هستید ممکن است با شدت و فشار آدامس بجوید که این کار می‌تواند آرواره شما را فرسوده کرده و تحلیل ببرد.

## مضرات آدامس:

**بدی‌های آدامس هم کم نیست** و گاهی خواص خوب جویدن آدامس هم ممکن است درخصوص برخی افراد نتیجه عکس داشته باشد. مثلاً استفاده از برخی خمیر دندان‌ها و برخی آدامس‌ها بیش از خرابی دندان‌ها، موجب انتقال و حفظ **باکتری‌هایی** می‌شوند که عفونت ایجاد شده توسط آن باکتری‌ها در بدن، نهایتاً **موجب ایجاد یا تشدید بیماری‌های قلبی** می‌شود. جویدن برخی آدامس‌ها، **موجب افت فشار خون مینیمم و افزایش ضربان قلب در بیماران قلبی شده** و احتمال خطر را در آنان افزایش می‌دهد. گاهی جویدن آدامس‌های شیرین شده با برخی شیرین‌کننده‌ها موجب بروز واکنش‌های حساسیتی در برخی افراد می‌شود. ضمناً محققان اعلام کرده‌اند که جویدن آدامس در بعضی افراد حساس و مستعد، **موجب تحریک دستگاه گوارش می‌شود.** به علاوه مطالعه دیگر، مؤید **بالا رفتن احتمال خطر سرطان زبان** در کسانی بود که آدامس‌هایی با طعم دارچین، زیاد جویده بودند.

جویدن خیلی سخت باعث چاقی و درد و سوزش در ناحیه آرواره می‌شود. همچنین می‌تواند عارضه‌ای را با نام TMJ به وجود بیاورد. این حالت باعث درد در ناحیه سر و گردن می‌شود و باز و بسته کردن آرواره را با مشکل مواجه می‌کند. اگر شما هر کدام از این علائم را در خود مشاهده کردید چند روزی را به آرواره خود استراحت بدهید و از جویدن آدامس پرهیز کنید، در صورتی که علائم از بین نرفت حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

جویدن بیش از حد آدامس **جلوی تشنگی فرد را گرفته و بدن را در معرض خطر کم‌آبی قرار می‌دهد.**

دکتر ناصر نیکی متخصص تغذیه می‌گوید **جویدن طولانی مدت آدامس می‌تواند موجب احساس سیری شده و درمورد کودکان ممکن است به عاملی برای کم‌غذایی و سوء تغذیه آنها مبدل شود. آدامس‌هایی که حاوی فندهای طبیعی مثل گلوکز هستند می‌توانند به رشد باکتری‌های دهان کمک کرده و خطر پوسیدگی دندان را به همراه داشته باشند اما آدامس‌هایی با شیرین‌کننده‌های مصنوعی به دلیل نداشتن انرژی، قابل استفاده میکروب‌های دهان نبوده و خطری را برای افراد نخواهد داشت.**

برخی متخصصان معتقدند آدامس‌هایی که حاوی شیرین‌کننده‌های طبیعی مانند شکر هستند به دلیل آن که به رشد میکروب‌های دهان کمک می‌کنند نه تنها باعث پوسیدگی دندان می‌شوند بلکه می‌توانند موجب **گسترش باکتری‌های مفید در بدن شده و حتی زمینه ایجاد عفونت‌های جدی را فراهم کنند.**

- من خودم به شخصه به این لعنتی (آدامس) معتاد بودم، ۳ - ۴ سالی بود که تقریباً هر روز می‌خوردم. این اواخر (۱ سال آخر) دل درد‌های خیلی بدی پیدا کردم، حدس زدم شاید از آدامس جویدن باشه... حدود ۷ ماه پیش به کلی ترکش کردم... الان دیگه از اون دل درد‌ها خبری نیست. توصیه می‌کنم خیلی زیاد از آدامس استفاده نکنید...

منبع: [آفتاب - فاصدک نيوز](#)

