

فواید باور نکردنی آدامس جویدن

تحقیقات انجام شده نشان می‌دهند که جویدن آدامس می‌تواند به بهبود حافظه کمک کند.

به گزارش بهداشت نیوز، برخی از فواید جویدن آدامس به شرح زیر می‌باشد:

جویدن آدامس می‌تواند به کاهش وزن کمک کند

جویدن آدامس می‌تواند یک گزینه مناسب برای افرادی باشد که به دنبال کاهش وزن هستند. آدامسها معمولا شیرین و بسیار کم کالری هستند. به همین دلیل آدامس جویدن می‌تواند به شما کمک کند تا اشتها و ولع خود را نسبت به شیرینی کاهش دهید. این موضوع به کاهش پرخوری و در نتیجه به کاهش وزن شما منجر خواهد شد.

بهبود حافظه

تحقیقات انجام شده نشان می‌دهند که جویدن آدامس می‌تواند به بهبود حافظه کمک کند. محققان معتقدند که این بهبود در حافظه در اثر افزایش جریان خون در مغز اتفاق می‌افتد. زیرا هنگام آدامس جویدن، جریان خون در مغز بیشتر می‌شود. محققان معتقدند که با جویدن آدامس می‌توان حافظه کوتاه مدت را تا ۳۵ درصد بهبود بخشید.

کاهش استرس و افزایش تمرکز

جویدن آدامس می‌تواند سبب کنترل و مدیریت استرس شود. این موضوع در هنگامی که مشغول به انجام کاری هستید، همچنین سبب افزایش تمرکز شما خواهد شد. به همین دلیل متخصصان برای افرادی که در انجام برخی کارهای مختلف استرس زیادی می‌گیرند یا به تمرکز بالایی نیاز دارند، جویدن آدامس را توصیه می‌کنند. جویدن آدامس همچنین به افزایش هوشیاری در محل کار نیز کمک می‌کند.

سلامت دندانها و رفع بوی بد دهان

آدامس جویدن می‌تواند به بهبود سلامت دهان و دندان و رفع بوی بد دهان کمک کند. همچنین مصرف آدامسهای بدون قند برای سلامت دندان مفیدتر خواهد بود. متخصصان مصرف آدامس بعد از وعده‌های غذایی را توصیه می‌کنند. در حقیقت بهترین زمان جویدن آدامس می‌تواند بعد از

خوردن هر وعده غذا باشد. زیرا علاوه بر تمیز کردن دندان‌ها، باعث افزایش بزاق دهان می‌شود. و کمک می‌کند که قندهای مضر، مواد غذایی زائد و باکتری‌های موجود در دهان را تمیز کند.