

МБОУ «СОШ №1 с.Мартан-Чу»

Дата : 09.10.22г.

Подготовила ученица Мусаитова Иман.

Сообщение на тему: Секреты жевательной резинки.

Все мы знаем о проблемах, вызываемых жвачкой, — гастрит, неправильный прикус и случайно выпавшая пломба. Однако это не останавливает нас от дальнейших покупок, ведь мы помним – «регулярное использование жевательной резинки после еды значительно снижает риск развития кариеса».

Но так ли уж жвачка полезна для здоровья зубов, как пытается убедить нас в этом реклама?

Оказывается наоборот – порой она ставит под угрозу состояние всего нашего организма.

Вред жевательной резинки заключается, в первую очередь, в содержащихся в ней сахарозаменителях. Ведь подсластители не только ничем не полезнее сахара, но даже и многим вреднее.

Сахар против подсластителя: битва не на жизнь

Отечественные мамы, вооружившись поддержкой стоматологов, на протяжении десятилетий убеждали подрастающее поколение: от сахара портятся зубы!

И, конечно же, были правы, ведь бактерии, живущие в полости рта человека, переваривают сахар, превращая его в кислоты. Под воздействием этих кислот сильно снижается прочность наружной оболочки зуба (эмали), что приводит к развитию кариеса.

Вывод очевиден – чтобы снизить риск возникновения кариеса, нужно кушать меньше сладкого.

Но существуют ли такие альтернативы сахару, которые были бы более полезными, которые хотя бы незначительно уменьшали вред, приносимый жевательной резинкой?

Исследователи провели детальный анализ сахарозаменителей, наиболее часто используемых производителями жевательных резинок (ксилит и сорбит), и обнаружили, что у подсластителя мало преимуществ перед сахаром.

Имеющие натуральное происхождение ксилит и сорбит являются очень калорийными и потому практически не отличаются от сахара по своему воздействию на организм человека.

Подсластители же синтетические, которые хоть и реже, но попадают в состав привычных нам с детства жвачек, влияют на почки, печень и сердечно-сосудистую систему. Многие из них токсичны, а потому в странах ЕЭС и США категорически запрещены.

Кроме того, абсолютно все сахарозаменители попадают в ваш организм не сами по себе, а только в компании с такими вредными пищевыми добавками, как консерванты и ароматизаторы.

Вред жевательной резинки: мы то, что мы жуем

Для того, чтобы если не испугаться, то хотя бы просто смутиться, достаточно прочитать состав любой жевательной резинки.

Среди содержащихся в ней компонентов мы обязательно найдем:

1. Стабилизатор E422 (глицерин) – обладает токсичными свойствами и вызывает заболевания крови;
2. Антиоксидант E 320 (бутилгидроксианизол) – повышает содержание холестерина в крови, нарушает работу пищеварительного тракта;
3. Кислота E330 (лимонная кислота) – при длительном употреблении вызывает заболевания крови;
4. Ксилит/сорбит – эти сахарозаменители имеют слабительные свойства, нарушают работу пищеварительной системы.

Вред от использования жевательной резинки более чем ощутимый. Практически все вышеперечисленные компоненты используются для придания жвачке соответствующих вкуса, цвета и запаха.

О защите же зубов речь даже не идет.

Страдают даже домашние питомцы

Среди всех сахарозаменителей, усиливающих вред, наносимый жевательной резинкой вашему организму, наиболее безобидным является ксилит. Именно он, в отличие от почти аналогичного ему сорбита, уменьшает количество вредоносных бактерий, размножающихся в полости рта человека, а потому снижает риск заболевания кариесом.

На сегодняшний день ксилит остается практически единственным сахарозаменителем, не только одобренным США и Европейским Союзом, но даже признанным «дружественным для зубов».

Однако, покупая жевательную резинку либо же другой продукт, содержащий ксилит, стоит помнить о том, что поместить его следует в недоступное для домашних животных место. Несмотря на то, что ксилит был признан безопасным для людей, он вызывает моментальное и смертельное падение сахара в крови у собак.

Выход есть

Жевать или нет? Ответить на этот вопрос нам поможет не что иное, как здравый смысл.

К сожалению, вред от жевательной резинки отрицать нельзя. Но и посвящать время и силы изучению всех искусственных добавок, используемых в той или иной продукции, тоже не стоит.

Вспомним, что жвачка имеет и некоторые положительные стороны, ради которых мы ее и покупаем:

Жевательная резинка очищает жевательную поверхность зуба. Употребление жвачки в первые полтора часа после приема пищи способствует выработке

желудочного сока, который помогает в переваривании пищи. Жевательная резинка освежает дыхание.

Поэтому ответ довольно-таки прост – жевать.