

## فواید جویدن آدامس

اظهارات زیادی در مورد تاثیر جویدن آدامس بر کل بدن وجود دارد.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از مهر، به گفته محققان عمل فیزیکی جویدن موجب افزایش بزاق دهان می شود که مزایای زیادی از ان نشات می گیرد. مطالعات بالینی نشان می دهد جویدن آدامس بدون قند به مدت ۲۰ دقیقه بعد از خوردن غذا مانع از پوسیدگی دندان می شود. البته این بدین معنا نیست که جویدن آدامس می تواند جایگزین مسواک و نخ دندان شود.

همچنین طبق یافته های مطالعاتی، جویدن آدامس برای مغز بسیار پرفایده است. اثبات شده است که جویدن آدامس موجب افزایش سطح هوشیاری، واکنش سریع و افزایش سرعت رمزگشایی از اطلاعات جدید در مغز می شود.

محققان توصیه می کنند برای بهبود روند هضم و گوارش بهتر است قبل یا بعد از هر وعده غذایی آدامس حاوی زایلیتول جویده شود. طبق گزارشات، افزایش بزاق دهان موجب افزایش تولید اسید در معده شده و در نتیجه غذا آسان تر هضم می شود.