

کربوهیدرات مفید برای سلامت دندانها



بررسی‌ها نشان می‌دهد کربوهیدرات‌های سبوس‌دار بهترین گزینه برای حفظ سلامت دهان و دندان‌ها هستند.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) بر اساس بازبینی جدیدی اعلام کرده است: کربوهیدرات‌های سبوس‌دار در حفظ سلامت دهان و دندان‌ها مفید هستند.

به گفته محققان، بدن نشاسته قابل هضم را به کندی تجزیه می‌کند که برای ترشح پیوسته گلوکز در خون مفید است. از طرف دیگر، نشاسته‌هایی که به سرعت هضم می‌شوند ترشح سریع گلوکز در خون را به همراه دارد و می‌توان سریع‌تر نیز تجزیه شوند.

از جمله نشاسته‌های زود هضم می‌توان به نان سفید، بیسکویت و کیک اشاره کرد در حالیکه خوراکی‌های سبوس‌دار و حبوبات در گروه نشاسته‌های دیر هضم قرار می‌گیرند.

مطالعه انجام گرفته نشان داد رابطه روشنی بین میزان نشاسته مصرفی و پوسیدگی دندان وجود ندارد اما نوع نشاسته موضوع مورد نظر است. در واقع مصرف انواع فرآوری شده نشاسته با خطر فزاینده پوسیدگی دندان ارتباط دارد زیرا آنزیم موجود در بزاق دهان می‌تواند این نوع نشاسته را بلافاصله در محیط دهان به قند تبدیل کند.

به گزارش مدیکال دیلی، به این خاطر محققان انگلیسی معتقدند رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات‌های سبوس‌دار به دلیل اینکه کُندتر روند هضم را طی می‌کنند و در نتیجه در طول دستگاه گوارش دیرتر به قند تبدیل می‌شوند کمتر به سلامت دهان و دندان آسیب وارد می‌کنند.