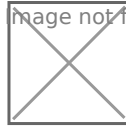


# Οι τροφές που θα σας χαρίσουν καθαρή αναπνοή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



**112343** Πολλές φορές η δυνατή γεύση που έχουν κάποιες τροφές όπως το κρεμμύδι, το σκόρδο ευθύνονται για τη δυσάρεστη αναπνοή. **Δείτε ποιες τροφές μπορούν να φρεσκάρουν την αναπνοή σας διώχνοντας τη δυσάρεστη οσμή;**

**Τσάι.** Έρευνες έχουν δείξει ότι πίνοντας τσάι μετά το γεύμα σας η αναπνοή γίνεται λιγότερο δυσάρεστη. Η δράση των αντιοξειδωτικών που περιέχονται στο τσάι βοηθούν στην καταπολέμηση των βακτηριδίων που προκαλούν δύσοσμη αναπνοή και μειώνουν την παρουσία κάποιων συστατικών των τροφών που μυρίζουν έντονα.

**Μήλα.** Τα μήλα είναι ικανά να εξαφανίσουν την οσμή ακόμα και από το τζατζίκι. Οι πολυφαινόλες που υπάρχουν στα μήλα, οι οποίες έχουν την ικανότητα να διασπών τις ουσίες που δίνουν πικάντικη γεύση και άρωμα στο σκόρδο καταφέρνουν να εξουδετερώσουν τη δυσάρεστη οσμή.

**Γιαούρτι.** Έρευνες έχουν δείξει ότι τρώγοντας μισό κεσεδάκι γιαούρτι την ημέρα μειώνονται τα επίπεδα των βακτηριδίων που προκαλούν δύσοσμη αναπνοή στο στόμα, χάρη στους ζυμομύκητες που περιέχει. Προτίμησε το απλό γιαούρτι και όχι με φρούτα, μέλι ή ζάχαρη γιατί τα σάκχαρα λειτουργούν αντίθετα, βοηθώντας αυτά τα βακτηρίδια να αναπτυχθούν.

**Μαϊντανός.** Ο μαϊντανός έχει έντονο άρωμα και μπορεί να καλύψει όποια άλλη έντονη οσμή από το στόμα. Επιπλέον, περιέχει χλωροφύλλη η οποία έχει αντιβακτηριδιακές ιδιότητες και διασπά τα ένζυμα που προκαλούν δυσάρεστη αναπνοή.

**Ξηροί καρποί.** Οι φυτικές ίνες που περιέχονται στους ξηρούς καρπούς φρεσκάρουν την αναπνοή σας και είναι τόσο φρέσκια σαν να έχετε μόλις «βουρτσίσει» τα δόντια σας.

**Νερό.** Όλες οι παραπάνω τροφές λειτουργούν εφόσον έχετε ξεπλύνει το στόμα σας από υπολείμματα τροφών που μπορεί να έχουν παραμείνει μέσα στη στοματική κοιλότητα και να προκαλούν την κακοσμία.

**Πηγή:** [govastileto.gr](http://govastileto.gr)