

8 Νοεμβρίου 2016

## **Δείτε ποια τρόφιμα εξουδετερώνουν τη μυρωδιά του σκόρδου στην αναπνοή**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *Journal of Food Science*, δείχνει πως η κατανάλωση μέντας, ωμού μήλου ή μαρουλιού μπορεί να περιορίσει τη μυρωδιά του σκόρδου στην αναπνοή.

Για τους σκοπούς της μελέτης, ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Οχάιο στις ΗΠΑ, έδωσαν σε εθελοντές να μασήσουν 3 γραμμάρια σκόρδου για 25 δευτερόλεπτα, ενώ αμέσως μετά τους πρόσφεραν ένα από τα παρακάτω: νερό, μήλο (ωμό, μαγειρεμένο και σε μορφή χυμού), μαρούλι (ωμό και μαγειρεμένο), φύλλα μέντας (ωμά και σε μορφή χυμού) και πράσινο τσάι. Στη συνέχεια, προσδιόρισαν τα επίπεδα των ουσιών που ευθύνονται για τη χαρακτηριστική μυρωδιά του σκόρδου στην αναπνοή.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το ωμό μήλο και το ωμό μαρούλι περιόρισαν τη συγκέντρωση των εν λόγω ουσιών στην αναπνοή κατά 50%, για τα πρώτα 30 λεπτά μετά την κατανάλωσή τους. Ωστόσο τα φύλλα μέντας είχαν μεγαλύτερη ικανότητα απομάκρυνσης της μυρωδιάς, συγκριτικά με το ωμό μήλο και το ωμό μαρούλι. Ο χυμός μήλου και μέντας μείωσαν επίσης τη μυρωδιά, αλλά όχι στον ίδιο βαθμό με τα παραπάνω, ενώ το πράσινο τσάι δεν είχε καμία επίδραση.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, τα τρόφιμα μπορούν να περιορίσουν τη μυρωδιά του σκόρδου με δύο τρόπους: μέσα από τη δράση ενζύμων, που βρίσκονται στα ωμά τρόφιμα ή μέσω φαινολικών ενώσεων που βρίσκονται τόσο σε ωμά όσο και σε

μαγειρεμένα τρόφιμα. Φαίνεται λοιπόν, πως τα ωμά τρόφιμα ενδεχομένως να είναι πιο αποτελεσματικά αφού διαθέτουν και τα δύο είδη συστατικών.

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