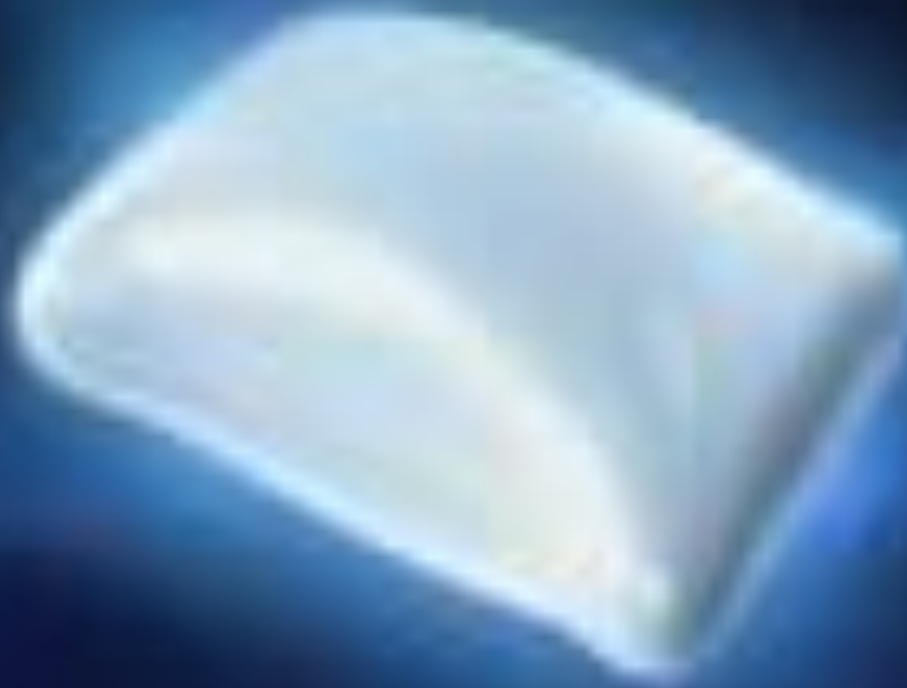


***Жевательная резинка –
вред и польза***





Дерево гевея



Жевательная резинка – атрибут ЖИЗНИ





42124603

Orbit

10 ДРАЖЕ
БЕЗ САХАРА

WRIGLEY'S

Orbit

SUGARFREE CHEWING GUM

АНАНАС





Полезна ли жевательная резинка?



Польза:

- 1) Приятный вкус.
- 2) Очищает полость рта.
- 3) Освежает полость рта
- 4) Снимает мышечное напряжение и стресс.
- 5) Содержащиеся в жевательной резинке сахарозаменители (сорбитол, ксилит) восстанавливают кислотно-щелочной баланс.

Вред:

- 1) Чавканье.**
- 2) Расклеивание «на память» резинки, прошедшей челюстно-жевательную обработку, под стол, на стол, под стул...**
- 3) Порча одежды...**
- 4) Безобидная, не содержащая никаких наркотических веществ резинка вызывает привыкание сродни кофе и сигаретам.**
- 5) Психологи говорят, будто у детей, не выпускающих жвачку изо рта, снижается уровень интеллекта.**
- 6) Постоянное жевание притупляет внимание и ослабляет процесс мышления, мешая сосредоточиться.**

- 7) **Беспрерывное жевание истощает желудок и пищеварительную систему, не давая им передохнуть.**
- 8) **Жевание натошак стимулирует выделение пищеварительного сока, разъедающего слизистые оболочки, что может привести к гастриту и язве.**
- 9) **Особо упругие жвачки могут разрушить коронки, мосты, выдернуть пломбы.**
- 10) **Всевозможные химические добавки и красители могут вызывать аллергию, воспаление, раздражение, боль в животе. В «Дирол» содержится краситель E171, который может вызвать заболевания печени и почек, в «Стиморол» – E131, краситель, способствующий образованию раковых клеток. И это лишь часть из списка «Минздрав предупреждает!»**
- 11) **Жевательные резинки, содержащие сахар, вызывают уменьшение pH, тем самым способствуя развитию кариеса.**



Жевать или не жевать?



Со знаком «+»:

- **Исследованиями установлено, замена сахара на сорбит, ксилит снижает заболеваемость кариесом. В большинстве жевательных резинок используются именно эти сахарозаменители.**
- **Хорошо, когда в составе жевательной резинки присутствует лактат кальция: зубная эмаль получает этот минерал для восстановления микроповреждений именно из слюны.**

Со знаком «-»:

- **Чаще всего** в составе жевательных резинок присутствуют красители - **E171, E102, E133, E129, E132**, стабилизаторы вкуса - **E414, E422**, эмульгатор - **E322**, которые наносят вред печени.
- **Лучше воздержаться от жевательной резинки с "ароматизаторами, идентичными натуральным".** Неполная информация на этикетке уже может классифицироваться как признак низкого качества продукта.

- **В жевательных резинках, изготовленных в странах третьего мира, используется бутадиенстирольный каучук (в России его запрещено применять в производстве пищевых продуктов). Такую "жвачку" можно определить только дегустированием: обычно она более жесткая, быстро теряет вкус и начинает горчить.**

Правила жевания:

- 1) После обеда или перекусов в течение дня можно пожевать резинку не более 15 минут. Обычно этого бывает достаточно, чтобы предупредить образование мягкого зубного налета и восстановить кислотный баланс.
- 2) Не употребляйте "жвачку" перед едой: может пропасть аппетит и испортиться желудок.
- 3) "Жвачку" ни в коем случае нельзя проглатывать. Она может застрять в желудочно-кишечном тракте. Известны случаи, когда "жвачка" становилась причиной промывания желудка в стационарных условиях.