

CÁC THỰC PHẨM KHỬ MÙI HÔI MIỆNG DO TỎI

Tỏi là gia vị giúp món ăn thêm ngon hơn. Thế nhưng, mùi đặc trưng nấn ná lâu dài trong hơi thở khiến không ít người e ngại khi thưởng thức các món ăn chứa tỏi.

Nỗi lo này mới đây đã được các nhà nghiên cứu ĐH bang Ohio (Mỹ) giải tỏa qua một danh sách thực phẩm quen thuộc có khả năng làm sạch hơi thở. Theo đó, táo, nước chanh và bạc hà đặc biệt hiệu quả trong việc khử mùi hôi miệng. Trà xanh, rau mùi tây và cải bó xôi cũng có lợi ích tương tự.

Nguyên nhân khiến hơi thở đầy mùi tỏi bắt nguồn từ allyl methyl sulphide (AMS). Đây là một hợp chất trong tỏi và không thể bị phá hủy trong quá trình tiêu hóa. Nó thoát ra ngoài qua hơi thở, mồ hôi và gây mùi.

Ảnh: sectordefinition.com

Từ cơ sở này, nghiên cứu yêu cầu các tình nguyện viên ăn tỏi sống và đo nồng độ bốn hợp chất có mùi khó chịu nhất của tỏi. Sau đó, họ ăn các loại thực phẩm được cho là có khả năng tổng tiến mùi tỏi và kiểm tra kết quả bằng máy đo mùi hôi.

Theo kết quả nghiên cứu công bố trên tạp chí Food Science, táo tươi là thực phẩm trị mùi tỏi đặc biệt hữu hiệu. Tác giả nghiên cứu, giáo sư Sheryl Barringer giải thích sở dĩ táo có công dụng như trên là nhờ khả năng khử được mùi enzym trong tỏi.

Ngoài ra, tất cả thực phẩm có thể loại bỏ mùi hôi hiệu quả đều giàu polyphenols, chất có thể phân hủy các hợp chất gây mùi hăng cay của tỏi. Axit của chanh cũng giúp góp phần tích cực vào quá trình khử mùi này. Giáo sư Barringer còn đưa ra lời khuyên kết hợp các thực phẩm trên với tỏi nếu có thể để đạt được hiệu quả loại bỏ mùi tốt nhất.

Trong nghiên cứu trước đây của mình, giáo sư Barringer cũng phát hiện công dụng đánh bật mùi tỏi của sữa. Chỉ một cốc sữa 200ml có thể giảm nồng độ AMS trong hơi thở tới 50%. Theo đó, sữa nguyên kem mang lại hiệu quả khả quan hơn so với sữa gầy, nhất là khi dùng kèm trong bữa ăn, thay vì được uống sau đó.