Izvor: magazin.net.hr

Sir pomaže u prevenciji karijesa jer neutralizira stvaranje kiseline na plaku, pokazuje nova studija. Istraživači su otkrili da fermentirani mliječni proizvodi u ustima potiču stvaranje lužnate sredine, što pak smanjuje potrebu za zubarskim uslugama.

Osim toga, otkrili su da sir stvara zaštitni film oko zuba.

Naime, što je viša razina pH (lužnatija) na površini zuba, to su oni zaštićeniji od dentalne erozije, što uzrokuje karijes. Tako pokazuju rezultati nove studije američke Academy of General Dentistry s 68 djece u dobi između 12 i 15 godina.

Djeca su podijeljena u tri skupine. U jednoj su zamoljeni da svakodnevno konzumiraju malo sira, drugi jogurt bez šećera, a treći čašu mlijeka, nakon čega je slijedilo ispiranje usta.

Kiselost tj. lužnatost njihova zubnog plaka mjereni su prije testa, deset i 20 minuta nakon testa i pola sata kasnije.

Oni koji su jeli jogurt ili pili mlijeko nisu imali nikakve promjene pH u ustima, rekao je voditelj istraživanja Vipul Yadav.

No, oni koji su jeli sir imali su »brzo« povećanje pH vrijednosti za svaki vremenski interval.

Istraživači vjeruju da jedenje sira povećava količinu sline u ustima što je prirodni način za održavanje zdravog pH. Uz to, sir sadrži kemijske spojeve koji mogu stvoriti zaštitni sloj na zubima koji dodatno štiti od kiseline koja napada caklinu.