

## بينها الشوكولاتة... دراسة صينية تكشف عن أفضل الأطعمة لحماية اللثة



أفادت دراسة صينية أن تناول الشوكولاتة يمكن أن يساعد على خفض مخاطر الإصابة بأمراض اللثة إلى النصف.

ويرجح الخبراء أن مضادات الأكسدة الموجودة في حبوب الكاكاو، خاصة الموجودة في الشوكولاتة الداكنة، قد تكون وراء ذلك.

ويرتبط الجبن وال فول السوداني غير المملح أيضا بانخفاض المخاطر، لكن القهوة المفلترة والمشروبات منخفضة السعرات الحرارية يمكن أن تزيد من مخاطر الإصابة بالتهاب اللثة.

واستخدمت الدراسة التي أجرتها جامعة تشونغتشينغ الطبية في الصين بيانات من البنك الحيوي في المملكة المتحدة الذي يحتوي على معلومات عن نمط الحياة والصحة لأكثر من 500 ألف شخص تتراوح أعمارهم بين 40 و69 عاما .

ووجدت النتائج ارتباطا بين الشوكولاتة والجبن وانخفاض خطر الإصابة بأمراض اللثة بنسبة 54%، في حين يرتبط الفول السوداني غير المملح بانخفاض خطر الإصابة بأمراض اللثة بنسبة 71%.

وتقول الدراسة التي نشرتها مجلة Genetics In Frontiers إن الأرز ارتبط بانخفاض المخاطر بنسبة 58%.

ووفقا للنتائج، فإن القهوة المفلترة تزيد من المخاطر بنسبة 42%، كما بلغت احتمالية المخاطر نسبة 57% في ما يتعلق بالمشروبات المنخفضة السعرات الحرارية، حيث يعتقد أن المواد المضافة في هذه المشروبات قد تكون عاملا مساهما.

وفي الواقع، ربطت العديد من الدراسات السابقة أمراض اللثة بحالات طبية مقلقة ومهددة للحياة، مثل الإصابة بنوبة قلبية أو غيرها من أمراض القلب والأوعية الدموية، ومرض ألزهايمر، ومرض السكري والسكتة الدماغية.

وتشمل بعض العلامات الرئيسية لأمراض اللثة ما يلي:

- رائحة الفم الكريهة التي لا تزول حتى بعد تنظيف الأسنان

- وجود طعم كريه في الفم

- احمرار اللثة وانتفاخها

- نزيف اللثة بشكل متكرر ولأسباب بسيطة، مثل تنظيف الأسنان

- إفراز اللعاب بشكل مفرط