

能使口腔清洁，口气清香

可美容，就是活动脸上的肌肉

消除紧张心理，你看NBA球赛时美国人不是都嚼口香糖吗

替代零食，既能享受咀嚼的乐趣，又不会让人发胖

能让我少抽几支香烟

听说能抑制食欲，可助我减肥

有时嚼一块口香糖显得很时尚

“不喜欢口香糖的理由是”——

越嚼越苦，有辣味，让人不舒服

总是有人将嚼过的口香糖到处乱丢，很恶心

有一次我不小心把它咽到肚子里了，一整天都觉得难受

太甜了，除了让人摄入糖分，好象没什么作用

喜欢也好，不喜欢也罢。口香糖已经成为广受欢迎的大众消费品，有关它的是是非非也一直是人们争论的话题。新加坡就命令禁止在公共场合嚼口香糖，理由很简单：口香糖入口时爽口，出口时却只会带来麻烦，粘在地面上的痕迹难以清除，还会传播病菌，是环境卫生的一大隐患。那么，这小小的口香糖到底功大，还是过大呢？

爱口香糖的9“最”理由

最健康的理由 防止蛀牙

科学依据：美国印第安那大学和波多黎各大学的研究报告指出，在进餐或小食后，咀嚼无糖口香

糖，能帮助清除牙缝间食物的残屑，同时中和菌斑所产生的酸，达到防止龋齿，保护牙齿的作用。

Health world tips :

含蔗糖或砂糖的口香糖对口腔健康的好处比较小。因为口腔中的一些微生物可以发酵这些糖而产生酸，从而对牙齿造成损害。而无糖口香糖可以抵制这种产生酸的过程，使口腔的酸度减到最小的程度。所以建议消费者选择木糖醇或山梨醇等无糖口香糖。

最直接的理由 清洁口腔

科学依据：专家们经过研究证明，咀嚼口香糖可以增加唾液的流速和分布。唾液分泌对人的口腔有非常重要的作用，它对牙齿和口腔是一个机械冲刷，能起到冲洗口腔的作用。实验表明，嚼薄荷味口香糖能减少食物、酒精和烟草所带来的口腔异味。

Health world tips :

约会或面试前，最好嚼嚼薄荷味的口香糖，保持口气清新，给对方一个好印象。但嚼口香糖只是对牙齿的一种辅助清洁，并不能代替刷牙。

最轻松的理由 缓解压力

科学依据：心理测试显示，嚼口香糖有助于舒缓紧张，降低焦虑程度。嚼口香糖能提高注意力

Health world tips :

职场压力让每个上班族都有紧张或焦虑的时候，建议在办公桌抽屉里常备一包口香糖，这样你就多了一个减压的小窍门。如果因为紧张，不小心把口香糖咽到肚子里，也不必害怕，它会随着肠胃的运动，最终排出体外，不会对身体有任何危害。

最惊人的理由 改善记忆力

科学依据：英国科学家曾对75名大学生进行单词回忆实验，结果发现，嚼口香糖的一组得分竟高出没嚼的一组36%以上。

Health world tips :

建议那些对自己记忆力不满意的人可以尝试一下，起码薄荷味的口香糖能提神醒脑，有助于提高工作效率。

最简单的理由 享受咀嚼乐趣

科学依据：口香糖虽然是一种嗜好性食品，但在口香糖的原料中，不含有使人产生心理和生理上依赖的成分，不会像烟酒那样上瘾后伤害身体。如果你总是有吃口香糖的欲望，也只不过是咀嚼的乐趣吸引而已，并不会因此而产生对口香糖的依赖。

Health world tips :

为了享受咀嚼的乐趣，不妨选择无糖口香糖，既不会让你发胖，又满足了咀嚼欲望，一举两得。

最无奈的理由 减少吸烟

科学依据：美国一项实验证明，咀嚼口香糖有助于人们控制烟瘾，不嚼口香糖的吸烟者，烟瘾明显更强，烟瘾发作的症状更剧烈。

Health world tips：

即使口香糖不能帮你彻底戒烟，也至少可以让你少吸几支，对健康是有好处的。

最容易被忽视的理由 驱赶困意

科学依据：实验表明，木糖醇与砂糖口香糖相比，前者在溶解时会产生吸热效应，因此咀嚼后会感到清爽无比，再配合薄荷口感，是驱赶困意的好选择。

Health world tips：

上班时偶尔会有困意难耐的时候，如果嚼几粒薄荷味的木糖醇口香糖，会有意想不到的提神效果；另外，晚上加班或者开车出游时，都不妨准备一些薄荷味的口香糖，以防困意。

最不为人知的理由 预防口腔溃疡

科学依据：中国医学科学院肿瘤医院对部分易患口腔溃疡的人，进行了对比性试验研究。结果发现，咀嚼口香糖组口腔溃疡发生率为50%，而未咀嚼口香糖组的发生率为100%；两组发生口腔溃疡的程度也有明显区别，试验组的口腔溃疡均为I度，而对照组则为II~IV度。

Health world tips：

消化系统、内分泌系统不太正常的人，都容易患口腔溃疡，建议这类人常嚼口香糖，可以减少口腔溃疡的发病率。

3个不容忽视的弊端

让人体吸收过多的热量

中国农业大学食品学院教授石阶平说，传统的口香糖是以蔗糖或果糖作为甜味剂的，如果每天过多的嚼这种口香糖，对儿童来说，可能会导致龋齿；对一般的年轻人来说，可能引起热量摄入过多；对糖尿病人群来说，可能会引起血糖的升高。

损坏补牙的物质

瑞士科学家的一项研究发现，经常嚼口香糖会损坏口腔中用于补牙的物质，尤其是使用含汞材料补过牙的人，最好不要嚼口香糖。因为口香糖会使其中的汞合金释放出来，造成血液、尿液中的汞含量超标，从而对大脑、中枢神经和肾脏造成危害。

导致胃酸分泌过多

医生建议，咀嚼口香糖的时间不要超过15分钟，有胃病的人更不宜过多地嚼口香糖，因为长时间咀嚼口香糖，会反射性地分泌大量胃酸，这在空腹状态下，不仅会出现恶心、食欲不振、反酸水等症状，长期下去还有可能导致胃溃疡和胃炎等疾病。