

¿Cómo eliminar el mal aliento causado por el ajo?

✖ Es hora del almuerzo. Estás comiendo una ensalada mediterránea con un poco de hummus de ajo, probablemente te preocupas por el mal aliento, pero después de leer ésta nota eso quedará en el pasado.

Y ¿cuál es el remedio? Si metes la lechuga de la ensalada en el microondas durante cuatro minutos y posteriormente te la comes, el aliento a ajo se habrá ido.

Claro, podrías recurrir a masticar hojas de menta, pero es más probable que tengas un poco de lechuga cerca. Investigadores de la química de los alimentos han estado estudiando el aliento a ajo durante años, así como el análisis de los compuestos responsables del mal aliento después del almuerzo y la forma de eliminarlos.

Un estudio publicado en el Journal of Food Science encontró que el consumo de lechuga caliente es una de las mejores maneras de deshacerse de ese olor a ajo.

El ajo fresco contiene una sustancia química llamada aliina. Posteriormente cuando cortas el ajo empieza una cadena de reacciones químicas y la aliina se convierte en una molécula llamada alicina . La alicina es básicamente lo que hace que el ajo huela tan fuerte, y también lo que le da al ajo sus propiedades antimicrobianas.

La desventaja de la alicina es que es bastante inestable, por lo que no se queda en tu cuerpo por mucho tiempo, ya que se convierte en productos químicos como el disulfuro de dialilo, mercaptano de alilo, disulfuro de alilo de metilo, sulfuro de

alilo y metilo, todo lo cual contribuye al aliento de ajo.

Pero romper aquellos compuestos y eliminar el olor, existe la lechuga caliente, las hojas de menta, bits calientes manzana, manzana cruda y lechuga cruda, ya que al calentar los alimentos crudos, se desnaturalizan las enzimas. Eso elimina las reacciones químicas básicas produciendo menos moléculas ofensivos.

Si no te gustan las verduras, científicos encontraron que también la leche entera era muy eficaz, ya que la grasa de la leche podría reaccionar de una manera similar a la lechuga o a las manzanas, además que limpia algunos residuos de ajo en la boca.

Fuente: muyinteresante.