

Kumain nang Tama

Maaari bang pamalit sa 3 beses na pagkain sa isang araw ang mga miryenda?

Talaga bang grasya ang pagkain nang husto? Totoo bang maaaring palitan ng pagmimiryenda ang 3 beses na pagkain sa isang araw? Ang pagpapakasasa sa pagkain ay hindi lang hahantong sa pagkakaroon ng sakit sa puso at diyabetes, ngunit maaari ding maging sanhi ng pagkasira ng ngipin at masakit na ngipin, o pagkakaroon ng mababang kumpiyansa sa sarili. Mas mabuti na ang pag-iwas kaysa sa paglunas. Kung gusto mong magkaroon ng malusog na mga ngipin, kailangan mong simulan ang pagtatatag ng mabuting gawi sa pagkain.

Maaari bang pamalit sa 3 beses na pagkain sa isang araw ang mga miryenda?



Paano nasisira ang ngipin?

Karaniwang nababalot ng manipis na film ng bakteryang mga panlabas ng ngipin na tinatawag na plaque. Pagkatapos nating kumain, pinoproseso ng mga bakteryang sa plaque ang mga asukal sa pagkain para gumawa ng asido. Tinatanggal ng asido ang mga mineral sa istruktura ng ngipin at nagreresulta sa pagkasira ng ngipin.

Anong nangyayari sa madalas na pagmimiryenda?

Bagama't kayang ineutralisa ng laway ang mga asido ng plaque at ibalik ang mga nawalang mineral sa ngipin, nangangailangan ng sapat na panahon para makumpleto ang prosesong ito. Humahantong sa patuloy na paggawa ng asido ang madalas na pagmimiryenda. Hindi magkakaroon ng sapat na panahon ang laway para epektibong magawa nito ang kanyang tungkulin. Dahil dito, mas tumataas ang pagkakaroon ng sirang ngipin. Samakatwid, mas madalas na magmimiryenda ang isang tao, mas mataas ang pagkakataon niyang magkaroon ng sirang ngipin.

Ano ang gawi na mabuti sa ngipin?

Dapat tayong magkaroon ng regular na tatlong beses na pangunahing pagkain sa isang araw, ibig sabihin, umagahan, tanghalian at hapunan na sapat na dami ng pagkain. Iwasan ang mga pagmimiryenda sa pagitan ng mga pagkain sa isang araw, at tubig lang ang inumin para patirin ang uhaw. Sa ganitong paraan, nababawasan ang pagkakataon ng pag-atake ng asido at ang pagkakataong magkaroon ng sirang ngipin.



Mga Tips para sa mabuting pagkain:

1. Tama ba na ang walang matatamis, walang pagkasira ng ngipin?

Hindi, karamihan ng kinakain at iniinom natin ay naglalaman ng asukal, matamis man ang lasa nito o hindi. Kaya kung kakain ng mga ganitong pagkain, gagawin itong plaque ng bakteryang para gumawa ng asido na magiging dahilan ng pagkasira ng ngipin.

2. Paano ko mai-enjoy ang mga miryenda nang hindi napipinsala ang aking mga ngipin?

Ang susi ay ang pagkain nang magkasabay, isama ang mga miryenda sa iyong pangunahing pagkain sa isang araw at kainin ang mga ito nang magkasabay.

Halimbawa: umagahan at saka cookies, tanghalian at saka potato chips, hapunan at saka ice cream



3. Sa isang inuman, paunti-unti ang pag-inom ko ng soft drinks, nakasasama ba ito sa mga ngipin?

Ang paunti-unting paghahati sa iyong pag-inom ay katumbas ng madalas na pag-inom. Sunod-sunod na inaatake ng asido ang iyong mga ngipin at nagiging napakataas ng pagkakataon ng pagkasira ng ngipin. Dapat mong baguhin ang gawing ito. Mula ngayon, dapat mong tapusin ang iyong pagkain o pag-inom nang isahan at huwag masyadong kumain ng maasidong pagkain o inumin para maprotektahan mula sa pagkasira ang iyong mga ngipin.



4. Paano kung nagugutom ako sa pagitan ng mga pangunahing pagkain sa isang araw?

Sa pangyayaring iyon, maaari kang kumain ng mabuting miryenda, pero limitahan ito sa isang beses sa pagitan ng 2 pangunahing pagkain sa isang araw.

Sa madaling salita, gagawin mong 5 beses ang iyong pangunahing pagkain mula sa 3 beses sa isang araw. Patataasin ba nito ang pagkakaroon ng sirang ngipin?

Kung magmimiryenda ka ng isang beses lang sa pagitan ng dalawang pangunahing pagkain sa isang araw, magkakaroon ng sapat na panahon ang laway na ineutralisa ang mga asidong ginawa ng plaque at ibabalik nito ang mga nawalang mineral sa mga ngipin. Siyempre, mas madalas kang magmimiryenda, mas mataas ang pagkakataon ng pagkakaroon ng sirang ngipin. Samakatwid, mas mabuti nang ilimit sa 3 pangunahing pagkain (umagahan, tanghalian, at hapunan) sa isang araw.

Magagarantiyahan habang-buhay ang kalusugan ng iyong ngipin at gilagid ng pagiging nasa henerasyon na may tamang gawi sa pagkain.