



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края  
«Краснодарский торгово-экономический колледж»

**Фоменко Е.А.**

## **ФАКТЫ И МИФЫ О ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКЕ**

Методическая разработка классного часа



Краснодар, 2016

Составитель: Фоменко Е.А., преподаватель, английского языка ГБПОУ КК «КТЭК», председатель ЦМК Воспитание

Рецензент: Налбандян А.В., социальный педагог ГБПОУ КК «КТЭК»

Методическая разработка классного часа «Факты и мифы о жевательной резинке» разработана в помощь классным руководителям для проведения классного часа, посвящённого заботе о здоровье - насколько безопасно жевать жвачку; о привитии культуры поведения - эстетично ли выглядит жующий жевательную резинку человек; о сохранении имущества и личных вещей – бывает ли обидно, если вы сели на жвачку, а приклеенная к стулу жвачка – насколько комфортно сидеть за грязным столом. Обо всем этом идёт речь в предложенной методической разработке.

Утверждена на заседании ЦМК «Воспитание»

Протокол № 4 от 02.11.2016 г.

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ Фоменко Е.А.



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение	4
2. Ход классного часа	6
3. Приложения:	22
✓ 13 фактов о жвачке	22
4. Используемые источники	28

## ВВЕДЕНИЕ

Методическая разработка классного часа «Факты и мифы о жевательной резинке» разработана в помощь классным руководителям для проведения классного часа, посвящённого заботе не только о здоровье (в ходе классного часа мы выясним насколько безопасно жевать жвачку), но и о привитии культуры поведения в обществе (насколько эстетично выглядит жующий жевательную резинку человек, особенно, когда он о чем-то задумался); мы поговорим о сохранении государственного имущества (тротуары, усыпанные жвачками, лавочки на которые страшно присесть – можно сесть и на кем-то только что приклеенную жвачку – а это уже порча личных вещей!). Обо всем этом идёт речь в предложенной методической разработке.

**Цель:** выявить влияние жевательных резинок на организм человека.

### **Задачи классного часа:**

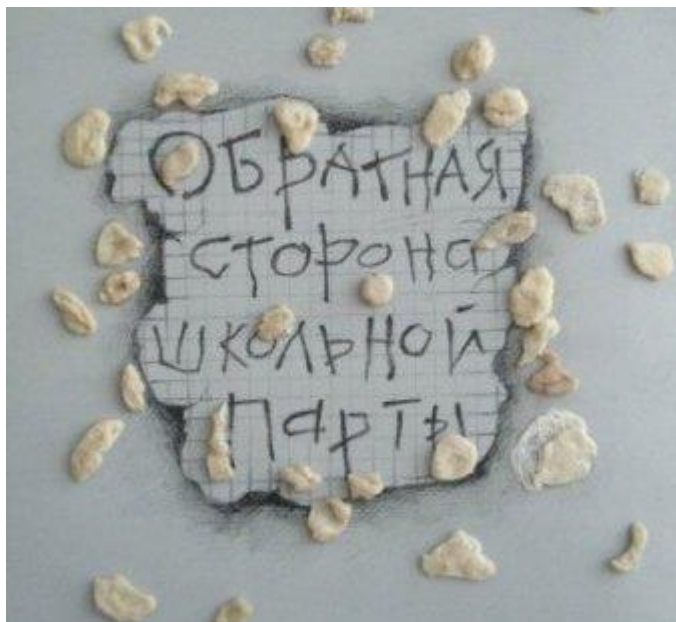
- Изучить историю возникновения жевательной резинки;
- Изучить данные о составе жевательной резинки;
- Сформировать представления о воздействии химических реагентов на функции систем и органов;
- Определить умственную работоспособность студентов и влияние на её показатели жевания жевательной резинки;

- Содействовать формированию активной жизненной позиции в отношении противодействия негативному влиянию средств рекламы.

**Техническое оснащение:** компьютер, мультимедиа-проектор, экран.

**Оборудование:**

- раздаточный материал для изучения этикеток жевательных резинок;
- слайд-презентация.



## **ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:**

### **1. Вступление**

#### **Классный руководитель:**

Наше здоровье – самое ценное, что у нас есть. Если вы полагаете, что поскольку здоровы сейчас, то будете здоровы всегда, вы ошибаетесь. Внимательно посмотрите на окружающих вас людей, и вы поймёте, что необходимо заботиться о себе уже сейчас. И многие наши болезни – результат неправильного питания. Современный человек, к сожалению, часто не прислушивается к своему организму. И процесс жевания для него становится не только средством утоления голода, но и данью моде, так как мы не хотим отличаться от наших сверстников. Всюду можно встретить студентов и даже взрослых людей, жующих жевательную резинку. Не каждый понимает, что это неприлично. Мы не можем представить себе пушкинскую Татьяну, жующую на балу жевательную резинку. Но с XX века это стало нормой. Во время учебных занятий, посещения театров, кино люди не расстаются со жвачкой. Где только мы не находим жевательную резинку! Студенты портят свою одежду. Это один из минусов. Второй, и, на мой взгляд, значительный – отрицательное влияние на здоровье.

#### **Каким образом употребление жевательной резинки может отрицательно сказаться на здоровье?**

- Присутствие в составе жевательной резинки сахара может привести к развитию кариеса. Употреблять такие жвачки рано, что постоянно жевать конфеты.

- Жевание резинки натошак или между приемами пищи стимулирует секрецию желудочного сока и приводит к обострению или прогрессированию имеющихся заболеваний желудочно-кишечного тракта.
- Возможность попадания жевательной резинки в дыхательные пути и пищеварительный тракт.
- Введение в состав жевательных резинок опасных и запрещенных к применению компонентов, например бутадиенового каучука, используемого фирмами-производителями стран «третьего мира»

Но тогда почему же мы ее жуем? Обратимся к исследованиям, проводимым для выявления этого вопроса.

### **Студентам были заданы несколько вопросов:**

- Как часто вы покупаете жевательную резинку? *(слайд 4)*
- Какую жевательную резинку вы предпочитаете? *(слайд 5)*
- Читаете ли вы химический состав? *(слайд 6)*
- Отношение родителей к употреблению жевательной резинки? *(слайд 7)*
- Для чего вы жуете жевательную резинку?

Каковы же результаты? *(Обсуждение по результатам на слайдах)*

**Вывод:** Таким образом,



- 30% студентов жуют жевательную резинку просто так, 14% – только после еды, а 39% освежают полость рта независимо от приёма пищи,
- 32% студентов покупают жевательную резинку несколько раз в месяц, а 22% – несколько раз в неделю,
- 43% студентов предпочитают «Orbit»,
- 68% студентов не читают химический состав жевательных резинок, только 11% иногда интересуются составом,
- 66% родителей не обращают внимания на то, что их ребенок употребляет жевательную резинку.

### **Студент 1.** Обратимся к истории жевательной резинки.

Небольшие кусочки смолы, обнаруженные археологами при раскопках поселений древних людей, – это не что иное, как первая жевательная резинка. В Древней Греции и на Ближнем Востоке пережевывание смолы мастикового дерева применялось для очищения зубов. Более 1000 лет индейцы племени майя для тех же целей использовали сок гевеи (каучук), а также для того, чтобы постоянно тренировать свои десны и жевательные мышцы использовали смесь шерсти и меда. После открытия Колумбом Америки, вместе с табаком попали в Европу и прообразы современных жевательных резинок. Однако европейцы не смогли оценить всех достоинств постоянного жевания.

Промышленное производство жевательной резинки началось в середине XIX века в США. Первую попытку по изготовлению сосновой жвачки предприняли братья Куртис, выпускавшие резинки «Американский флаг», «Сосновая магистраль». Однако популярность хвойной жвачки посте-



ленно падала из-за присутствия в ней не удаленных из смолы примесей. Наибольшую известность приобрели парафиновые жвачки.

Первый патент на производство жевательной резинки был получен 28 декабря 1869 г. американцем Уильямом Финли Семилом.

В 1871 г. Адамс запатентовал автомат для производства жвачки, а с 1888 г. созданная им же жвачка «Tutti Frutti» стала продаваться из автоматов на перронах железнодорожных станций.

### **Классный руководитель:**

Изучение литературных источников, материалов интернета показывает, что мнение населения, учёных, врачей о жевательной резинке разделились.

Несмотря на то, что количество публикаций, посвященных различным аспектам влияния жевательных резинок на организм, уже превышает 2 тыс. на сайтах интернета, дискуссия об их вреде и пользе продолжается. Так как мнения о жевательной резинке противоречивы, давайте попытаемся разобраться в них вместе и составить таблицу, в которой отразим положительные и отрицательные стороны жевательной резинки.

*(Беседа со студентами и составление таблицы)*

Примерный вариант, составленный на основе наиболее распространенных мнений студентов и дополнений кураторов.

+	—
1) Приятный вкус. 2) Очищает полость рта. 3) Освежает полость рта. 4) Снимает мышечное напряжение и стресс. 5) Содержащиеся в жевательной резинке сахарозаменители (сорбитол, ксилит) восстанавливают кислотно-щелочной баланс.	1) Чавканье. 2) Расклеивание «на память» резинки. 3) Порча одежды. 4) Привыкание сродни кофе и сигаретам. 5) Снижение уровень интеллекта. 6) Притупление внимания, ослабление процессов мышления. 7) Истощение желудка и пищеварительной системы.

**Классный руководитель:**

Так что же делать? Продолжать жевать, несмотря на все минусы, или отказаться от жвачки?

*(Студенты высказывают свои мнения)*

**Вывод:** Таким образом, из таблицы видно, что жевательная резинка имеет наибольшее количество отрицательных воздействий на организм человека. Это далеко не весь перечень мнений студентов. Но давайте попробуем поискать все-таки и положительные стороны.

Обратимся к исследованиям, проводимым по теме «Изменение кислотно-щелочного баланса ротовой полости после применения жевательных резинок»

**Студент 2.** Функциональное состояние ротовой полости зависит от кислотно-щелочного баланса. Кислотно-щелочное соотношение характеризуется специальным по-

казателем свободных атомов в растворе. Он называется рН (от лат. «potential hydrogeni» – сила водорода). В щелочной среде рН выше 7, в кислой среде рН ниже 7, а в нейтральной равно 7.

рН – важнейший показатель кислотно-щелочного баланса в организме. В норме слюна здорового человека имеет нейтральную реакцию и рН слюны находится в диапазоне 7-7,5.

Кислотно-щелочное равновесие в полости рта нарушается в процессе приема пищи. При попадании в ротовую полость пищевые продукты, особенно богатые углеводами, под действием бактерий, содержащихся в полости рта, подвергаются брожению с образованием молочной кислоты. Молочная кислота приводит к увеличению кислотности среды., способствуя заболеванию зубов и кариесу. Поэтому после приема пищи рекомендуется восстановить кислотность до нормального уровня. Для этого можно воспользоваться жевательными резинками, которые в большом ассортименте представлены в наших магазинах. Чтобы доказать роль жевательных резинок экспериментально, измеряли рН слюны до принятия пищи и непосредственно после еды, когда использовали жевательные резинки разных типов. В качестве негативного контроля исследована слюна без последующего жевания резинок. Замеры проводились учащимися с помощью универсального индикатора и записывались в таблицу.

**Вывод:** После применения жевательных резинок восстановление кислотно-щелочного баланса в ротовой полости происходит через 15 минут, а без применения жевательных резинок через 30 минут.

### **Классный руководитель:**

В повседневной жизни для утоления жажды мы используем соки, газированные и негазированные напитки. Потребление этих напитков значительно увеличилось в последние годы. Известно, что pH фруктовых соков и газированных напитков очень низок, что способствует распространению эрозий. При сравнении эрозивного потенциала различных напитков их активность расположилась в следующем порядке: натуральный фруктовый сок – газированный напиток на фруктовой основе – газированные напитки не на фруктовой основе – шипучие минеральные воды – натуральные минеральные воды. Таким образом, необходимо отдавать предпочтение натуральным негазированным минеральным водам.

Лучший способ остановить кислотную атаку – это чистить зубы каждый раз после еды и питья, даже если это яблоко или чашка кофе с молоком или сахаром. Тем не менее, для большинства людей это нереально и может даже повредить зубы в случае чрезмерного усердия. Несодержащая сахар жевательная резинка, является удобным и эффективным дополнением к зубной щетке. Никто не может утверждать, что жевательные резинки полностью заменяют другие средства гигиены полости рта. Жевательная резинка ни коим образом не является альтернативой чистки зубов при помощи зубной щетки и пасты. Это лишь помощник.

**Студент 3.** Изучим состав жевательной резинки. **Жевательная резинка** (жвачка) – вид конфеты, которая состоит из несъедобной эластичной основы и различных вкусовых и ароматических добавок. В процессе употребле-

ния жевательная резинка практически не уменьшается в объеме, но все наполнители постепенно растворяются, после чего основа становится невкусной и обычно выбрасывается.

Жевательной основой резинки являются натуральные латексы, смолы, парафин, текстурирующие вещества (тальк, карбонат кальция), за счет которых под воздействием имеющейся в полости рта температуры происходит размягчение жевательной резинки. Резиновая основа представляет собой носитель для остальных ингредиентов, в то же время, оставаясь нейтральной к организму человека в целом. В последние годы натуральные латексы вытесняются синтетическими. Подсластители входят в состав жевательной резинки для придания вкусовых свойств, В настоящее время в качестве подсластителей применяют массовые сахарозаменители и интенсивные подсластители. Из массовых сахарозаменителей в состав жевательных резинок обычно вводят: ксилит, сорбитол, маннитол, мальтит. К интенсивным подсластителям, выполняющим роль компенсации потери сахара, относятся: сахарин, аспартам, ацесульфам К и др.

К вкусовым добавкам, используемым в жевательных резинках, относятся: мята обыкновенная, мята перечная, эвкалипт, фруктовые композиции. Однако, мятные компоненты предпочитают фруктовым отдушкам, в связи с тем, что некоторые из них до сих пор готовятся с добавлением сахаров, предпочтение чаще всего отдается мятным компонентам. Таким образом, для того, чтобы не провоцировать потребителей и микроорганизмы полости рта предпочтение чаще всего отдается мятным компонентам.

масса формообразующих веществ 6–8%. С помощью стабилизаторов обеспечивается равномерное распределение ингредиентов в составе жевательной резинки и сохранение мягкости и эластичности резинки за счет удержания в ней влаги.

Согласно классификации С.Б. Улитовского (1999) выделяют простые, гигиенические и профилактические жевательные резинки.

Простые жевательные резинки (сахаросодержащие) способствуют очищению зубов от налета, стимулируют слюноотделение, обладают кариепровоцирующим действием за счет снижения рН слюны. Гигиенические жевательные резинки содержат простые сахарозаменители, способствуют очищению зубов от налета, стимулируют слюноотделение, нейтральны в отношении организмов и тканей полости рта. Профилактические (современные) жевательные резинки имеют более сложный состав, в который входят несколько сахарозаменителей и кристаллов типа про-Z. Эти резинки обладают очищающими свойствами, нейтрализуют кислоту в полости рта и восстанавливают рН ротовой жидкости.

**Студент 4.** На многих упаковках жевательной резинки находим фразу: идентичные натуральным и искусственным ароматизаторы. Все эти вещества имеют названия и свой код с буквой «Е». Но производитель не обозначает их с помощью кодов. Почему же они не перечислены? Может, чтобы не пугать покупателя? Так, на наших прилавках встречаются жвачки, где в составе значатся коды У-121, Е-123 и Е-240. Эти вещества вызывают злокачественные опухоли. Они запрещены в России. Жевательные резинки

не обеспечены информацией для потребителя о сроках изготовления, годности, условиях хранения. Поскольку их упаковка не герметична, то резинки могут быть инфицированы извне. Давайте изучим состав жевательных резинок, используя раздаточный материал и ознакомимся с влиянием компонентов на здоровье человека.

### **Влияние компонентов жевательной резинки на здоровье человека.**

1. Присутствие стабилизатора E422 (глицерин), который при всасывании в кровь обладает сильным токсическим действием, вызывает серьезные заболевания крови,
2. Антиоксидант E320 повышает содержание холестерина в крови.
3. Эмульгатор E322 (лецитины и фосфатиды) ускоряет слюновыделение, что в свою очередь, приводит к постепенному нарушению работы пищеварительного тракта.
4. Долгое и неконтролируемое употребление кислоты E330 (лимонная кислота) может вызвать серьезные заболевания крови.
5. Почти любая жвачка, и в особенности дешевая, состоит из бутадиен-стирольного каучука, который обладает сильным слабительным действием.
6. Подсластители сорбит E420, ксилит E967, мальтол E636 в жвачках "sugarfree" – без сахара, провоцируют понос (диарею). Ксилит E967 вызывает каменно-почечную болезнь.
7. От лимонной и клубничной синтетики лицо покрывается пятнами и расчесами.

8. Молочная (малоновая) кислота Е-296 не рекомендуется младенцам и маленьким детям
9. Е120 карминовая кислота относится к опасным веществам.
10. Ароматизаторы, которые есть в каждой жвачке, приводят к язвам в полости рта.
11. Масла из жвачки "бэбл-гам" порождают периоральный дерматит, то есть воспаление кожи вокруг рта. Каучук разрушает пломбы, при этом содержащийся в них тяжелый металл (ртуть) попадает в организм.

Это далеко не весь перечень компонентов жевательной резинки, негативно влияющих на организм.

**Студент 5.** Особую опасность жвачки представляют для детей. Хотя любящие мамы с готовностью покупают жвачки даже двухгодовалым детям. Однако педиатры запрещают употребление резинки малышам до трех лет. Детей желательно познакомить со жвачкой как можно позже, но в принципе, употреблять ее можно примерно с 4 лет, давать ее только после обеда и полдника, и только белую. Обязательно объяснить чисто гигиеническое назначение жвачки и приучить выбрасывать ее сразу после того, как перестало быть вкусно, иначе привычка жевать закрепится, и тонкая эмаль зубов начнет стираться.

А детям до девяти лет стоит покупать только белые (без красителей) жвачки. При этом жевать их можно не более трех – четырех раз в день не дольше 15 минут и только после еды. Кстати, некоторые психологи отмечают, что у детей, постоянно жующих жвачки, по сравнению со сверстниками, значительно ниже уровень интеллекта.



Объясняется это тем, что непрерывное жевание не дает возможности сосредоточиться, притупляет внимание, снижает память и ослабляет процесс мышления.

Поэтому все специалисты сходятся на том, что нельзя давать жвачку детям до трех лет, и больным, страдающим гастритом, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

И ребенок должен твердо усвоить, что жвачка не заменяет применение зубной пасты и щетки, и не избавляет от необходимости два раза в год посещать стоматолога.

И в нашей, и в зарубежной медицине уже насчитывается множество случаев, когда жвачка становилась причиной тяжелых заболеваний. Дети поступали в больницу и попадали на операционный стол с такими страшными диагнозами, как непроходимость пищевода, удушье, затрудненное дыхание, тяжелый запор, а у одного мальчика 4-х лет был обнаружен метаректум, увеличение размеров прямой кишки. И вызвано оно было, несмотря на возраст маленького пациента, частым жеванием резинки! В большинстве этих случаев слипшиеся массы жвачки просто-напросто перекрывают кишечник, и удалить их можно только ручным методом под общим наркозом.

Последствия для малышей непредсказуемы: это может быть и замедление роста, и нарушение развития нервной системы, и даже дебилность. В группу особого риска входят также голубоглазые, светлокочие и светловолосые люди: оказывается, у блондинов в организме слишком мало ферментов, способных расщепить и преобразовать фенилаланин, поэтому он превращается в избыток адреналина и токсичных веществ.

дети ошибочно думают, что жевать – значит содержать зубы в порядке. Тот, кто жуёт резинку взамен чистки зубов, – этот человек, потакающий собственной лени. Одна вредная привычка влечет за собой другую, а та – следующую. Сегодня вам лень чистить зубы и вы жуёте, а завтра станет лень умываться, а послезавтра причёсываться... Жующие резинку обычно не стесняются прилюдно чесаться, ковырять в носу – ведь они не замечают окружающих, они слишком поглощены собой и тем, что у них во рту.

Наконец, жевание резинки перекрывает доступ к информации. Человек, который не получает важной информации, останавливается в своем развитии. Особенно это опасно в детстве.

Ученые установили, что жевательная резинка отрицательно действует на психику. Как разговаривает человек, привыкший к постоянному жеванию? Мямлит, бормочет себе под нос, теряет способность связанной речи! Любитель жвачки редко смеется или поет. Дыхание у него поверхностное, энергетически каналы не прочищаются, и он накапливает в себе низкую животную энергию, вредя и себе и окружающим. Мозг жующего человека спит, он, как и жвачное животное, теряет ощущение времени.

### **Классный руководитель:**

Наблюдения и опрос учащихся показывает, что учащиеся не придерживаются правил употребления жевательной резинки. Они могут жевать ее в течение целого часа и более. Жуют дома во время выполнения домашней работы, жуют в школе не только на перемене (она слишком мала), но и на уроке украдкой, так чтобы не заметил учитель. Опрос учащихся показал, что в день учащиеся жуют от одной пла-

стинки или подушечки до нескольких упаковок. Ребенок, жуящий на уроке, не слушает учителя. Мерный ритм движения челюстей убаюкивает его сознание.

Исследования влияния жевательной резинки на умственную работоспособность проводились с помощью корректурной пробы Бурдона.

**Вывод:** Анализ результатов показал: после применения жевательной резинки процент умственной работоспособности у большинства сильно понизился. Интересен тот факт, что на 1 этапе выполнения пробы процент выполнения работы резко увеличился. (слайд 16)

Это связано с резким поступлением в кровь углеводов (глюкозы), которые находятся в жевательной резинке. Они увеличили работоспособность организма, дав энергетический толчок. Впоследствии на 2-5 этапах процент выполнения задания снизился.

У одного учащегося умственная работоспособность на 1 этапе не изменилась. Это объясняется возможным вработыванием в задание, поэтому процент умственной работоспособности не увеличился.

- понизилась на 3–9% – 22 % студентов – 2 чел.
- понизилась на 10–20% – 33% студентов – 3 чел.
- понизилась на 20 и более % – 45 % у студентов – 4 чел.

Это подтверждает, что жевание резинки ухудшает умственную работоспособность, не дает возможности сосре-

доточиться, притупляет внимание, снижает память и ослабляет процесс мышления.

Подведем итог нашему занятию.

Нельзя однозначно сказать, полезна или вредна жевательная резинка, но при употреблении необходимо следовать некоторым рекомендациям.

### **Студент 5: Рекомендации:**

1. Обязательно ознакомьтесь с тем, что написано на упаковке. Обратите внимание на букву Е с индексом, означающую виды пищевых добавок: эмульгаторы, пищевые красители, вкусовые и ароматизирующие вещества. В этом перечне могут оказаться вещества вредные и опасные для здоровья.
2. Покупая жевательную резинку, необходимо убедиться в её качественных характеристиках – не обладает ли она какими-то дополнительными свойствами
3. Можно употреблять ее примерно с 4 лет и только белую (без красителей). Ребенку нужно объяснить гигиеническое назначение жевательной резинки и приучить выбрасывать ее сразу после того, как перестало быть вкусно.
4. Перед едой можно пожевать не более 5 минут. Слюнные железы мгновенно реагируют на присутствие "жвачки" во рту и выделяют пищеварительные ферменты. Но еды нет, и кислота разъедает слизистую.
5. Используйте жевательные резинки, не содержащие сахара. Положительный профилактический эффект

достигается при жевании резинки не более 5 мин 3—4 раза в день после приема пищи.

6. Не стоит использовать резинку тем, у кого присутствуют нарушения целостности слизистой оболочки полости рта, хронические заболевания.
7. Помните, что "жвачку" ни в коем случае нельзя проглатывать. Она может застрять в желудочно-кишечном тракте.
8. Помните, что зубную пасту и щетку жвачкой не заменишь.

**Напоминаю вам, друзья,  
А вдруг не слышал кто-то,  
Чтобы здоровье сохранить  
Нужна о нём забота!**

А теперь немного об эстетике. Без комментариев, как говорится:



**ФАКТ НА АИФ.РУ**

В КАЛИФОРНИИ В ГОРОДЕ САН-ЛУИС-ОБИСПО ЕСТЬ СЕНА, НА КОТОРУЮ КАЖДЫЙ ЖЕЛАЮЩИЙ МОЖЕТ ПРИЛЕПИТЬ СВОЮ ЖЕВАТЕЛЬНУЮ РЕЗИНКУ.

ФОТО: WIKIMEDIA.ORG

ДОКУМЕНТЫ  
ФАКТЫ АИФ.РУ



А вот ещё кое-что из сомнительных рекордов...



Советы по безопасному использованию жевательной резинки пришлось как нельзя кстати.

**Вывод:** вреда от жевательной резинки гораздо больше, чем пользы.

## Дополнительный материал

### 13 ФАКТОВ О ЖВАЧКЕ

1. **Жвачка помогает похудеть.** Американские учёные обнаружили, что процессу похудения способствует употребление жевательной резинки — она ускоряет обмен веществ на целых 19 %.

Также жвачка способствует снижению аппетита — жевание стимулирует нервные окончания, которые передают сигнал мозговой области, отвечающей за сытость.

**2. Жвачка влияет на память.** О влиянии жвачки на память ведутся активные споры. Так, психологи из Англии установили, что жвачка ухудшает кратковременную память, которая нужна для сиюминутного ориентирования. Человек может быстро забыть цену товара, который только что держал в руках, или потерять в квартире ключи. По мнению учёных, на ней пагубно сказывается любое монотонное неосознанное движение, то есть человек становится более рассеянным.

А вот учёные из Университета Ньюкасла (США) считают, что при жевании повышается активность отвечающих за память отделов мозга, увеличивается выработка инсулина и частота сердечных сокращений, а значит, человек гораздо лучше соображает. К такому же выводу пришли японские исследователи. Во время их эксперимента процесс жевания снизил время, которое потребовалось испытуемым на выполнение заданий, жующие справлялись с ними на 10 % быстрее, чем те, кто жвачку не жевал.

**3. Жвачка полезна.** Во время жевания усиливается слюноотделение, что способствует очищению зубов, также происходит массаж дёсен, который в некоторой степени является профилактикой пародонтоза.

**4. Жвачку можно жевать не более 5 минут и только после еды.** Таковы рекомендации специалистов. Если жевать жвачку дольше, это приведёт к выделению в пустой желудок желудочного сока, что способствует развитию язвы желудка и гастрита.

**5. Жвачка не заменяет чистку зубов.** Стоматологи уверены, что заменять полноценную чистку зубов жеватель-

ной резинкой нельзя. и даже если зуоной щетки под рукой нет, то заменить её лучше водой, прополоскав рот.

**6. Жвачка не защищает от кариеса.** Кариес появляется не на жевательных поверхностях, а на межзубных, поэтому никакой пользы от жевательной резинки для профилактики этого заболевания нет.

**7. Жвачка вредна для зубов.** Она разрушает пломбы, коронки и мосты. Разрушение несёт как механическое воздействие на зубы, так и химическое — слюна, которая образуется в процессе жевания, способствует образованию щёлочи, разъедающей пломбы.

**8. Жвачка помогает быстрее восстанавливаться после операций на толстом кишечнике.** Это происходит благодаря активации гормонов пищеварительной системы во время жевания. Так, в Великобритании при лечении пациентов после операций на кишечнике рекомендуют жевать жвачку по 30 минут утром, в обед и вечером. Это помогает больным быстрее вернуться к потреблению обычной пищи и сокращает послеоперационный период. Такое действие жвачки объясняется тем, что при жевании рефлекторно стимулируется секреторная и моторная активность кишечника.

**9. Жвачка успокаивает.** А также является хорошим средством при стрессе, улучшает концентрацию внимания. «Это доказали английские учёные из Нортумбрийского университета. Жвачка играет роль «тренажёра», позволяющего многим как бы снова пережить самые блаженные минуты своей жизни, когда они ещё питались материн-



ским молоком. Люди отключаются от тревог», — поясняет психоаналитик Александр Геншель.

**10. Жвачка не помогает избавиться от плохого запаха изо рта.** Она оказывает столь краткосрочный эффект, что в целом её можно назвать бесполезной.

**11. Жвачка содержит опасное вещество.** Аспартам является подсластителем, вещество было изобретено в 1965 году и до сих пор вызывает подозрения у медиков. Дело в том, что при распаде аспартама в организме образуются две аминокислоты — аспарагин и фенилаланин, а также очень опасный спирт — метанол. В определённых концентрациях метанол опасен для беременных женщин и сказывается на нормальном развитии плода. Кроме этого, метанол превращается в канцерогенный формальдегид.

**12. Жвачку нельзя давать детям и беременным женщинам.** Американский невролог Джон Олни доказал опасность глутамата — это аминокислота и пищевая добавка, усиливающая вкус. Он открыл явление эксайтотоксичности: гибели нервных клеток из-за их перевозбуждения, вызванного глутаматом и аспартамом. По мнению учёного, эти вещества большую опасность представляют для развивающегося мозга, а значит, во время беременности и потом до самой юности. Периоды, когда точно стоит отказаться от жвачки, это последние 3 месяца беременности и первые 4 года жизни.

**13. Жвачка была всегда!** Археологи нашли в Северной Европе куски доисторической смолы с отпечатками человеческих зубов, которые датируют VII–II тысячелетием до

нашей эры. Античные греки жевали смолу мастикового дерева, индейцы — смолу хвойников, племена майя — чикаль.

### **Чем можно заменить жевательную резинку**

#### **Смола**

Древние греки жевали смолу мастичного дерева для освежения дыхания и очищения полости рта. Майя использовали для тех же целей застывший сок гевеи — каучук, а североамериканские индейцы жевали смолу хвойных деревьев, которую выпаривали на костре. В Сибири до сих пор часто жуют смолу лиственницы, сначала она крошится, но потом, при долгом пережёвывании, собирается в цельный кусок. Она не только зубы чистит, но и дёсны укрепляет. Также часто жуют смолу вишни, сосны, ели... Но для этого нужны очень хорошие и крепкие зубы. В советском детстве мы жевали гудрон — но это, конечно, самый экстремальный вариант.

#### **Забрус и пчелиный воск**

С древних времён продукты пчеловодства были ещё одной натуральной жвачкой. Крышки сот — забрус — жевать не так удобно, ведь они крошатся во рту, но зато они очень полезны, так как в них содержатся ещё и пчелиная слюна, и мед, и немного пчелиного яда, которым пчёлы запечатывают соты. В забрусе — высокая концентрация витаминов А, В, С, Е, есть практически все необходимые человеку микроэлементы и очень редкий вид жиров, выделяемый пчелиными железами.

#### **Зёрна кофе**

Освежить дыхание можно не жвачкой, а... кофе. Нужно разжевать несколько зёрен, это отобьёт все неприятные

запахи, например, чеснока или алкоголя. Дело в том, что кофейные зёрна содержат вещества, уничтожающие бактерии — причину неприятных запахов. Кроме того, в небольших количествах кофе полезен — бодрит и улучшает память.

### **Листья мяты и петрушки**

Часто жвачку жуют, чтобы заставить «замолчать» желудок, требующий еды. На самом деле, это довольно вредное занятие, так как применение жвачки натошак может привести к гастриту или обострить уже имеющиеся желудочные болезни. Чтобы заглушить чувство голода и, кстати, освежить дыхание, можно пожевать листик мяты или веточку петрушки. Эти травы богаты эфирными маслами и витаминами, вреда они не принесут, зато аппетит притупится.

Жевательный мармелад

Сладкая и полезная замена жвачки — **жевательный мармелад**. Его легко приготовить самостоятельно, а если использовать формочки или вырезать из него фигурки, то таким мармеладом можно отвлечь ребёнка от жевательных резинок в ярких обёртках.

Для приготовления жевательного мармелада потребуются фрукты (яблоки, груши), сахар, вода, растительное или оливковое масло. Нужно очистить фрукты, превратить их в пюре, варить с сахаром и водой. Когда эта масса остынет и карамелизируется, смажьте деревянную доску растительным маслом и выложите на неё фруктовое пюре, накройте его марлей. Летом эту массу можно поставить туда, куда попадают солнечные лучи. Через некоторое время, разрежьте её на пластинки.

### **Используемые источники:**

1. <http://www.vredno-vsyo.ru/malopodvizhnost/130-vred-zhevatelynoj-rezinki.html>
2. <http://www.yourlifestyle.ru/polza/557-vred-i-polza-zhevatelynoy-rezinki.html>
3. <http://www.aif.ru/dontknows/about/1236573>