



## هل لمضغ العلكة فائدة أم أنها مضرّة بالصحة ؟

من أجل حت المستهلكين على استهلاك العلكة، تقوم الشركات المصنعة بتنميق صورة منتجاتها بإضفاء فوائد و خصائص غذائية و صحية.

العلكة (بجميع نكهاتها : النعناع، الاوكالبتوس، الفانيليا، الفراولة، بدون سكر، العلكة ذات الطعم الذي يدوم أكثر...)، والتي أتى بها الجنود الأمريكيون أيام الحرب العالمية الثانية، أسرت ولمدة طويلة الشعب الفرنسي.



لكن في السنوات الأخيرة، رغم المجودات الجبارة التي تقوم بها الشركات، فان تراجع السوق في استمرار، و قد باءت جل المحاولات بالفشل. فالمنتجات الجديدة والمبتكرة التي طرحتها الشركات في الأسواق على غرار : المنتجات الموجهة للمراهقين (شروق الفاكهة، أو فراولة الخيال المنتجة من طرف شركة "علكة هوليدود) أو على غرار Chicza المصنوعة من صمغ طبيعي موجهة لمحبي التجارة العادلة، أو مضادات تراكم الصفائح أو على غرار المواد القابلة للتحلل والتي طرحت في الأسواق لمحاربة ظاهرة الأرصفة اللاصقة بسبب العلكة ( Rev7 للشركة البريطانية limited -Revolymer ) كلها لم تستطع تعديل سوق العلكة.

### الفائدة الصحية:

حسب معطيات و إحصائيات من وزارة الزراعة، فان السوق الفرنسية قد تكبدت خسائر وتراجعت بنسبة % 6 كل سنة وذلك منذ 2007. وتبقى الحجة القوية الوحيدة لإسالة لعاب المستهلكين هي الفائدة الصحية للعلكة. لهذا فان المنتجين يركزون الآن أكثر على علاقة العلكة بصحة الفم والأسنان بدل التركيز على المتعة التي يخلفها مضغ العلكة. فحسب المصنعين: مضغ العلكة بعد الأكل قد يعود بالفائدة على صحتنا، و قد تكون العلكة بديلا لفرشاة الأسنان.

### مخاطر ذات آثار جانبية:

العلكة تضم مكونات خمسة : الصمغ، النكهات، الأصباغ، المواد الحافظة والمحليات.

95% من الملابس وألواح الشوكولا المسوقة في فرنسا هي "خالية من السكر" ويستعمل المصنعون لهذا الكزيليتول، وبنسبة أقل، يستعملون السربتول والملتول.

هذه المحليات من فصيلة الكحولات عديدة الهيدروكسيل أو إثير الكحول تتوفر على طاقة تحلية أقل أو تساوي تلك المتوفرة في قصب السكر وتمتاز بسرعات حرارية أقل (1.5 الى 3 كيلو سعر حراري مقابل 4 كيلو عند قصب السكر) جراء امتصاص داخلي غير متكامل. ويجب التحذير هنا أن هذه المحليات يتم هضمها جزئيا من طرف أجسامنا، واستهلاكها المفرط قد يتسبب لنا في الإسهال.

و لتفادي أي اضطرابات معوية، فإنه لا ينصح باستهلاك أكثر من 70 غراما لليوم من الكزيليتول وأكثر من 20 غراما من الملتيتول والسربتيتول. والعلكة الخالية من السكر تحتوي في المتوسط على 60 إلى 70 غراما من الكحولات العديدة الهيدروكسيل في 100 غراما. هذا في غياب تأكيد للكمية من طرف المصنع. ولا يستحسن استهلاك أكثر من 10 علكات من زنة 2 غراما يوميا .

### هل للعلكة علاقة بالنشاط المفرط ؟

لقد اعتبرت بنزوات الصوديوم ( E211) المادة المحافظة الأساسية المستخدمة في العلكة، المتهم الرئيسي المسبب لإفراط النشاط لدى الأطفال. وليومنا هذا، لم تؤكد الهيئة الأوروبية لسلامة الاغذية (EFSA) هذا الادعاء لعدم استيفاء الأدلة الكاملة.

### العلكة و علاقتها باضطرابات الهضم

يؤدي مضغ العلكة إلى زيادة في إفراز اللعاب. وابتلاعه، فان المستهلك يبتلع الهواء، مما قد يسبب في انتفاخ وغازات. كما يؤدي إثير الكحول الخمور ( FODMAP) الذي ينتمي إليه كل من السربتيتول، الملتيتول والكزيليتول إلى إبراز أعراض متلازمة الأمعاء (أو القولون) العصبي لدى الأشخاص. في حين أن ابتلاع العلكة كاملة لا يشكل أي خطر يذكر، حيث سيتم إفرازها مع باقي نفايات الجهاز الهضمي. غير أن ابتلاع عن طريق الخطأ لعدد مهم من العلكة من قبل الأطفال قد يسبب، في حالات نادرة، إطباقا معويا.

### ...و قد تساعد في استرجاع الوظائف

أبرزت دراسة نشرت سنة 2003 أن العلكة قد تسرع استعادة وظيفة الأمعاء بعد عملية جراحية. ويستند هذا التأثير الايجابي على حركات المضغ التي تنبهه و تحفز بشكل مباشر و غير مباشر الجهاز الهضمي بأكمله، بما في ذلك الأمعاء.

### آثارها المفيدة على الذاكرة محط نقاش

نسبت دراسات عدة للعلكة فوائد على الذاكرة أيضا. فحسب نفس الدراسات، فان مضغ العلكة يؤدي إلى زيادة في تدفق الدم للدماغ، و بالتالي زيادة في الأوكسجين و في قدرات الدماغ.

لكن عكس ذلك، أظهرت دراسة جديدة صادرة من بلاد الغال، أن العلكة تصرف انتباه الأشخاص في تعلمهم. من بين أشخاص ملزمون بتعلم سلسلة حروف، أشخاصا يمضغون العلكة. هذه الفئة الأخيرة

لديها متوسط 10% من الخطأ أكثر من الفئة التي لا تمضغ العلكة.

### العلكة تساعد نسبيا في نظافة الفم

يوصي الاتحاد الفرنسي لصحة الفم و الأسنان (UFSBD) بمضغ علكة خالية من السكر لمدة عشرين دقيقة بعد وجبة الغداء. فمضغ الصمغ يفرز لعابا يعمل على ازالة الرواسب على الأسنان و التي تسبب التسوس. كما يعمل على القضاء على جزيئات الكبريت التي تتكون على اللسان و التي تسبب الرائحة الكريهة للفم. و بفضل البيكربونات التي يحتوي عليه فان اللعاب يعمل أيضا على تحييد التأثير الحمضي لبعض المواد الغذائية، علما أن PH حمضي يسهل تكون الرواسب على الأسنان.

و يعزز الكزيلتول هذا التأثير، حيث أن بكتيريا الفم تعجز على تخميره.

و يذكرنا الدكتور مارك درسو أنه “من المغرض تضليل الناس بفكرة أن العلكة كافية لمحاربة الترسبات على الأسنان، حيث أن تنظيف الأسنان بالفرشاة و تنظيف ما بين الأسنان ضرورة لا بد منها”.