



營養師余思行

很多長輩認為經常嘍郁郁「嘍」香口膠是不禮貌行為，當然在正式社交場合應避免，但在飯後或餐間咀嚼香口膠，除能護齒防蛀牙外，還可以減肥，更可以提高工作效率。不信？請聽養和體格健康檢查部營養師余思行列出嘍香口膠的三大好處。



嘍香口膠醒腦

1 抑制胃口 止嘴饞

○七年外國「Appetite」文獻報道相關研究，下午茶前嚼香口膠有效減低胃口及進食的熱量。該研究顯示，測試者假如在進食下午茶前三小時，每小時咀嚼香口膠約十五分鐘，咀嚼香口膠的人士比不嚼香口膠的人士，平均減少三十六卡路里小食。

余思行解釋，其原理在於咀嚼過程中，腦部會收到進食的訊息，所以會減少飢餓感覺，食量就自然減少。

「香口膠本身熱量不高，含糖分的每片約有五至十卡路里，無糖的就更是零熱量，而且嘴巴顧住口香口膠，自然減少進食其他零食時間，吸收熱量當然大減。」余思行說，所以營養師建議減肥人士以無糖香口膠作為「Free Food」減肥小食。

2 集中專注 防心散

第一次世界大戰，美國武裝部隊曾提供香口膠給在野外及戰地上的軍人，目的是提高他們的敏銳力，減低繃緊情緒及改善口腔清潔。余思行指出，○二年的「Appetite」文獻顯示，咀嚼香口膠能增加25%的腦部血液流量，可改善我們學習能力及記憶力。同時亦有不少研究指出，香口膠有效集中改善敏銳專注度，減低壓力，令人工作時可以集中精神。

「所以不少運動員、司機都愛嘍香口膠，亦有老師鼓勵學生嘍香口膠以改善專注力，就連科學家亦說香口膠可以解悶及紓解緊張情緒。」余思行說。



工作時嘍香口膠，可令精神集中。

幾時嘍？

1. 每餐之間嘍，可減低食慾。
2. 餐後嘍，給腦部「食完飯」的訊息。
3. 感壓力時嘍，避免因壓力而不小心進食過多來發洩。
4. 煮食時嘍，令嘴巴無機會一邊煮一邊食。

3 增加唾液 抗牙菌

香口膠有「護齒」好處，不過就限於「無糖香口膠」。余思行解釋，咀嚼香口膠時口腔會增加唾液的分泌，而唾液能有效中和產生牙菌膜的酸素，亦能補充礦物質來強化琺瑯質，因而減低蛀牙機會。

「雖然香口膠的功能看來只是微不足道的生活小改善，但持續累積小改善，就能收到大功效，大家不妨多咀嚼香口膠。」余說。



香口膠 Q&A

Q1. 誤吞香口膠入肚會黏住腸道？

A1. 不會，香口膠會隨糞便排出。

Q2. 嘍含糖香口膠會否蛀牙？

A2. 過多糖分会增加口腔的酸度，容易引致蛀牙；但嘍香口膠時會增唾液分泌，中和酸度，故互相抵銷下，應該不會引致蛀牙。

Q3. 是否嘍無糖香口膠才有好處？

A3. 有糖和無糖香口膠都能抑制胃口、醒腦、中和口腔酸素的功效。

Q4. 嘍香口膠會肚瀉？

A4. 如果香口膠含有山梨糖醇 (Xylitol, 又名「嘍駱駝」) 作甜味劑，大量吸收的確會引致肚瀉。一日內只要不嘍超過一包含山梨糖醇香口膠，應該沒有問題。

不少人有嘍香口膠習慣，特別是當工作至精神萎靡時，一粒香口珠或香口膠的確可以透過不斷咀嚼的動作令人回復精神。

其實嘍香口膠除了有除口氣、令人回復精神功效外，更可以暫代牙刷，防止牙菌膜形成，所以營養師說「香口膠」是不錯的減肥零食！

