

Sarımsak Yedikten Sonra Nefesimiz Neden **Kötü** Kokar?

Sarımsak (*Allium sativum*), yaklaşık 5 bin yıldır sofralarımızda sıklıkla kendine yer bulan bir bitki. Son öğününüzün sarımsak içerdiğini unutsanız bile, çevrenizdeki insanların korumaya çalıştığı mesafe bunu size hatırlatabilir. Bu yararlı besinden türeyen uçucu kimyasallar hakkında bilgi edinmek, sarımsak kokusundan nasıl kurtulunacağı konusunda bize yardımcı olabilir.

Dört uçucu organik bileşik, sarımsağın rahatsız edici nefes kokusundan sorumlu tutulabilir. Ancak bu bileşiklerin hiçbiri, sarımsak mekanik anlamda zarar görene dek sarımsakta mevcut değildir.

Yemek için hazırlanan sarımsağın yapısı, doğrama ve ezme gibi mekanik işlemler sonucu zarar gördüğünde, bir enzim harekete geçer. Bu enzim, alliin denen kimyasal allisin adlı bileşiğe dönüştürür. Allisin, doğranmış sarımsağın kendine özgü kokusuna katkıda bulunan ana bileşiktir.

Sarımsağın sindirimi sırasında allisin dört ayrı kükürtlü bileşiğe dönüştürülür. Bu bileşiklerden üçü vücutta hızlıca etkisiz hâle getirilir. Allil metil sülfür adlı dördüncü bileşiğin vücutta bulunma süresiye diğerlerinden çok daha uzundur. Bu kokulu bileşik, küçük moleküler yapıyla sindirim kanalından rahatlıkla geçerek dolaşıma karışır. Sonrasındaysa terlemeyle, idrarla ve soluk verilirken karbondioksitle birlikte vücuttan yavaşça atılır. Sarımsak kokulu bu süreç, bileşiğin tamamı vücuttan atılana dek yani 24 saatten fazla sürebilir.

Sarımsak yedikten sonra dişleri fırçalamak, ağızdaki kokulu bileşiklerin bir bölümünden kurtulmaya ve parçalama işlemi devam ederken kokunun birazını daha hoş bir kokuyla maskeleyemeye yardımcı olabilir. Ayrıca yapılan bir araştırmada elma, marul, maydanoz ve nane gibi bazı besinleri tüketmenin, solukla dışarı salınan kokulu bileşiklerin düzeyini önemli ölçüde düşürdüğü bulundu.

Bu besinler, kükürtlü bileşiklere bağlanarak onları havaya karışamayacak kadar büyük hâle getiren bileşenler içeriyor.

Güncel bir araştırmada ise, tam yağlı yoğurdun da sarımsak kokulu nefesler için başka bir çare olabileceği gösterildi. Çalışmada, yoğurt içeriğindeki yağ ve proteinlerin, sarımsaktaki kükürtlü uçucu bileşikleri etkili bir biçimde hapsedebildiği belirtiliyor.

Koku sorununa önden çözüm bulmak için de uzmanlar limonata, erik, nar, portakal ve üzüm gibi asit içeriği yüksek yiyecek ve içeceklerin değerlendirilebileceğini bildiriyor. Bu besinlerin düşük pH'sı sayesinde alliin bileşiğini dönüştüren enzim yok edilir ve kükürtlü bileşiklerin oluşumu engellenir.



Allil metil sülfür bileşiğinin moleküler yapısı

Kaynaklar

compoundchem.com/2014/05/05/what-compounds-cause-garlic-breath-the-chemistry-of-garlic

discovermagazine.com/health/garlic

livescience.com/65509-why-garlic-breath-smells-bad.html

