

5 أطعمة طبيعية لتحسين رائحة الجسم والفم

20 نوفمبر، 2025



تشير عدة دراسات إلى أن نوعية الطعام الذي نتناوله تؤثر بشكل مباشر على رائحة الجسم والفم، فاعتماد الفواكه والخضروات وتقليل استهلاك اللحوم يساهم في الحد من البكتيريا المسببة للروائح غير المرغوبة.

فيما يلي خمسة أطعمة تساعد على تحسين رائحة الجسم بشكل طبيعي، وفق موقع «فيرى ويل هيلث» الطبي:

1- التفاح

يحتوي التفاح على مضادات أكسدة تعمل كمنظف طبيعي للأسنان، إذ تساعد على إزالة البكتيريا والطبقات المسببة لرائحة الفم عند المضغ. كما أن البوليفينولات الموجودة فيه، خصوصاً في الأنواع الصغيرة والياقة، تمتلك خصائص مضادة للبكتيريا التي تنتج مركبات

الكبريت المسؤولة عن رائحة الفم.

2- البرتقال والحمضيات

تربط مستويات الكاروتينويد في الجلد، والتي تشير إلى تناول الفواكه والخضروات، برائحة جسم أكثر قبولاً. وتمتاز الحمضيات مثل البرتقال والليمون بخصائص حمضية تساعد على قتل البكتيريا المسببة لرائحة الفم والغازات، إضافة إلى محتواها من السوائل والألياف التي تنظف الجهاز الهضمي وتساعد على طرد السموم.

3- اللبن الزبادي العادي

يعزز الزبادي الغني بالبروبيوتيك توازن ميكروبيوم الأمعاء، ما يقلل إنتاج المركبات المسببة للروائح. وأظهرت الدراسات أن البروبيوتيك يمكن أن يقلل بشكل ملحوظ من رائحة الفم عن طريق كبح نمو البكتيريا الضارة.

4- الأعشاب الطازجة

تحتوي أعشاب مثل النعناع والبقدونس والريحان على مضادات أكسدة وزيوت عطرية تُطلق عند المضغ، مما يمنح النفس رائحة منعشة تشبه رائحة النعناع. كما تساعد البوليفينولات الموجودة فيها على تقليل مركبات الكبريت المسببة للرائحة.

5- المكسرات والبذور

تحتوي بذور القرع والجوز والكاجو والكتان على الزنك وأحماض أوميغا-3 النباتية وفيتامين E، وهي عناصر تعزز صحة الجلد وتقلل من تأكسد الدهون في العرق، ما يحد من الروائح القوية. كما يساهم الزنك في موازنة البكتيريا وتقليل النشاط الجرثومي المسبب للروائح.

ما الذي يجب تجنبه؟

يشير خبراء التغذية إلى أن الإفراط في تناول الأطعمة المصنعة وقلة الألياف يبطئ عملية الهضم ويزيد الغازات. كما أن الالتهابات المزمنة ونمط الحياة غير الصحي يؤديان إلى تعرق ذو رائحة قوية، خصوصاً مع استهلاك اللحوم الدهنية أو الثوم والبصل.