

【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目：為什麼喝完牛奶嘴巴會臭臭的

文章內容：

牛奶含有豐富的營養成分，因此喝牛奶的好處有很多，例如：眾所周知的鈣能維持骨頭密度而防止骨折、色胺酸有助於睡眠品質、酪胺酸能使血清素(控制重要的生理功能)大量生長。不過相對的當然也有一些壞處，如：不適合幼兒飲用，因為牛奶中的飽和脂肪含量太多，會使幼兒的聽覺與呼吸系統受到傷害；因牛奶富含乳糖，故患有乳糖不耐症者不適合飲用。

而為何當我們每次喝牛奶或是吃其他乳製品之後，嘴巴總是會有不好的氣味，也就是有口臭，有以下原因：

- 1.牛奶中含有較多的短鏈脂肪酸，這些脂肪酸具有揮發性，所謂香濃的奶香味就是來自於這些脂肪酸，當我們喝完牛奶嘴巴裡也會出現因此而產生乳香味，但我們通常會覺得並不好聞，而會將其視為口臭。
- 2.牛奶中含某種酵素，這些酵素會帶走喉嚨黏膜或是令黏膜變得乾燥，而這剛好是厭氧菌喜歡的生長環境，甚至使他們的繁殖速度加快。他們會分解牛奶中的蛋白質(含硫胺基酸-半胱胺酸與甲硫胺酸)進而產生硫化物且伴隨著臭味。因此我們喝完牛奶不只會覺得喉嚨不舒服，還會有口臭。

其實想要解決喝完牛奶後的喉嚨不適和口臭很簡單，只要喝一杯溫度在 20~45°C 之間的溫水，這樣可以將殘餘在嘴巴中、喉嚨上的牛奶沖掉。但是要注意的是只能是一小杯，能將口腔大致清潔的量即可，如果喝太多會使胃液濃度變淡，而影響牛奶在人體中的吸收。不過要解決喝完牛奶後所導致的口臭或口腔細菌滋生問題，乖乖去刷牙才是最簡單也最有效的方法！

參考資料

- 1.每日頭條-喝牛奶的好處和壞處 牛奶你喝對了嗎(<https://kknews.cc/zh-tw/news/el3mx4.html>)
- 2.看點快報- 三種喝完嘴裡會“臭”的飲料，純牛奶不幸上榜，全喝過難怪單身！(<https://kuaibao.qq.com/s/20190827A08XI200?refer=spider>)
- 3.這樣喝牛奶嘴易發臭!(<https://m.xuite.net/blog/a19668888/twblog/124980787>)