



همه چیز درباره دنیای رنگارنگ و خاطره انگیز آدامس

این جویدنی شیرین و تمام نشدنی!

اگر از آدم های مختلف در هر سن و جنسی بخواهیم محتویات کیف یا جیب شان را بگویند، به احتمال زیاد «آدامس» چیزی است که در کیف یا جیب همه پیدا می شود. «آدامس»، جویدنی محبوبی است که بیشتر آدم ها در شرایط و زمان های مختلف و به دلایل متفاوت، دوستش دارند و استفاده می کنند؛ عده ای برای برطرف کردن اضطراب و استرس، تعدادی برای از بین بردن بوی بد دهان، برخی هم عادت دارند بلافاصله بعد از غذا یک آدامس بگذارند در دهانشان تا معده شان را بیندازند در پروسه هضم فوری! اما این آدامس شیرین که می تواند بزرگ و کوچک را خوشحال کند، چه سرگذشتی دارد؟ چه فواید و مضراتی دارد که از آن بی خبریم؟ اگر آدامس به جایی و چیزی چسبید، چطور از دردسرش خلاص شویم؟ و راستی! چه خبر از آدامس های نوستالژیک دوران کودکی و نوجوانی مان؟ اگر از بی شمار علاقه مندان آدامس هستید، پرونده امروز «زندگی سلام» را از دست ندهید، چون قرار است به تمام این سوالات پاسخ بدهیم. با ما همراه باشید.



آدامس چه مسیری طی کرد تا به دست ما برسد؟

توضیح این که آدامس یک خوراکی جویدنی مصنوعی است برای همه واضح و تکراری است. اما مهم است بدانیم همین آدامس به ظاهر معمولی، گذشته جالبی پشت سر گذاشته، تا با این سر و شکل و تنوع در اشکال و طعم ها به دست ما برسد. آدامس یکی از قدیمی ترین تنقلات و شیرینی های جهان است و جالب است بدانید مردم در هزاران سال قبل هم آدامس را می شناختند و می جویدند! این موضوع را باستان شناسان که دنبال کشف هر چیزی در گذشته هستند به اثبات رسانده اند. در واقع در سال ۱۹۹۳ باستان شناسان جسد مردی با قدمت ۹ هزار سال را کشف کردند که شواهد مربوط به جسد نشان می داد او در حال جویدن مداوم نوعی ماده رزینی آغشته به عسل بوده که در اثر یک حادثه کشته شده است!

■ یونانی های جونده

اولین جوندگان آدامس در یونان قدیم زندگی می کردند. یونانی ها ماده ای را که از پوست درختی که خاصیت لاستیکی و ارتجاعی داشت، به دست آورده بودند می جویدند. گویا زنان یونانی با جویدن این ماده، دهانشان را خوشبو و دندان هایشان را تمیز می کردند. در فرهنگ های مختلف هم از یونانیان باستان تا سرخ پوستان آمریکا، مواد آدامس مانند مختلفی ساخته شده از صمغ، رزین و دیگر اجزای درختان، علف ها و گیاهان را می جویدند. جالب است بدانید که از همان قدیم، مشتریان اصلی آدامس را جوانان تشکیل می دادند و خانم ها بیشتر از آقایان آدامس می جویدند!

■ آدامز، اولین برند تولید آدامس

اما تاریخچه آدامس های امروزی به زمانی برمی گردد که ماده ای به نام چیکل (chicle) تولید شد. چیکل در اصل به عنوان یک ماده لاستیکی در مکزیک ساخته شده بود که از یک درخت همیشه سبز گرمسیری به نام Manilkara chicle استخراج می شد. شاید جالب باشد بدانید نام «آدامس» که ما فارسی زبان ها از آن استفاده می کنیم دقیقاً از کجا روی این خوراکی جویدنی قرار گرفته است؛ نام آدامس تلفظ فارسی شده کلمه آدامز (Adams) است که روی سقرهای وارداتی اولیه از آمریکا به ایران دیده می شد. این آدامس ها توسط «توماس آدامز» آمریکایی، از چیکل تولید شده بود. البته آقای توماس قرار بود از این ماده یک نوع لاستیک جدید بسازد اما تلاش هایش به تولید آدامس منجر شد!

■ آدامس ها متنوع می شوند

در سال ۱۸۴۸ میلادی، برای اولین مرتبه در تاریخ، آدامس به عنوان یک خوراکی تجاری فروخته شد. دو سال بعد با آزمایش موفق صمغ درخت کاج، صمغ را به آدامس تبدیل کردند و تولید عمده اولین آدامس صنعتی گیاهی شروع شد. به علاوه به آن طعم افزودند و پارافین را که حالت نرمی و ارتجاعی به آن می داد اضافه کردند؛ هر چند امروزه معمولاً از شیرین کننده های مصنوعی برای طعم دار کردن آدامس ها استفاده می شود. بعدها آزمایش های زیادی برای به دست آوردن انواع مختلف آدامس در شکل معمولی یا بادکنکی انجام شد. مرحله بعد، دادن طعم جدید به آدامس بود که سهم مهمی در موفقیت و محبوبیت تاریخی آدامس داشت. این روزها آدامس ها طعم های بسیار متنوعی از وانیلی و نعنای و شکلاتی تا زغال و توت فرنگی و بلوبری و موز دارند.



یادی از آدامس های قدیمیِ خاطره انگیز

نوستالژی آدامسی

■ آدامس آیدین و پرستو

دو سه دهه پیش حتی فضای بقالی ها هم فوتبالی بود. متولدان دهه ۵۰ و ۶۰ حتما آدامس هایی با عکس های بازیکنان فوتبال جام جهانی را خوب یادشان است که اواخر دهه ۶۰ و اوایل دهه ۷۰ وارد بازار ایران شد. آن روزها یکی از آرزوهای بچه های عشق فوتبال این بود که بتوانند صاحب بقالی شوند و همه آدامس ها را باز کنند و کلکسیونشان کامل شود. آدامس های آیدین خیلی محبوب بود و عکس های جالبی از بازیکنان فوتبال آن زمان، در جام های جهانی ۱۹۸۶ و جام ملت های اروپا ۱۹۸۸ در خود داشت. آن روزها برای خریدن یک آدامس که عکس فوتبالی داشت باید کلی به پدر و مادرمان التماس می کردیم تا بلکه ۵ تومان بدهند و یک آدامس بخریم.



■ آدامس خرسی

آدامس خرسی را حتما خوب یادتان است، همانی که روی بسته اش یک خرس سیاه در حال باد کردن آدامس بادکنکی بود. همانی که ما با خریدنش ذوق می کردیم و مادر و پدرها کلافه می شدند، از بس برچسپش را به پشت دست و بازو و صورت و کلا هر نقطه ای که خالی گیر می آوردیم، می چسباندیم. سیستمش هم این طوری بود که باید اول محل مورد نظر را خیس می کردیم (معمولاً هم با آب دهان) بعد عکس را روی آن می گذاشتیم و فشار می دادیم تا ردش بماند. البته به همین راحتی هم نبود و قلق خاصی داشت؛ اگر از آب دهانمان زیادی یا کم استفاده می کردیم، برچسب نصفه نیمه چاپ می شد و حاملمان را می گرفت.



■ آدامس های گردورنگی

این آدامس ها که معمولاً طعم شربت دیفن هیدرامین داشت، به صورت سه تایی توی بسته های پلاستیکی شفاف فروخته می شد و از لحاظ میزان شیرینی در صدر مضرت ترین مواد برای دندان به شمار می رفت. شفاف بودن بسته این آدامس ها بی دلیل نبود و آپشن محسوب می شد، چون می توانستیم رنگ آدامسمان را خودمان انتخاب کنیم. البته سایز این آدامس ها هم گزینه دیگری بود که ما را شیفته خودش می کرد. قدیم ها اندازه آدامس با میزان محبوبیتش ارتباطی مستقیم داشت؛ محبوب ترین آدامس هم آن هایی بودند که برای جویدنشان مجبور بودیم دهانمان را اندازه کرو کودیل باز کنیم.



■ آدامس های سوسکی و شوکر

بعضی ها آدامس را برای خوشبو شدن دهان می جوند، بعضی ها برای کم شدن استرسان سر جلسه امتحان و موقع سخنرانی، بعضی ها هم معتقدند آدامس به هضم غذا کمک می کند. نقش آدامس در گذشته، اما چیزی بیش از این ها بود. نسل های قدیم با آدامس تفریح می کردند و این تفریح می رفت که برای خودش به یک خرده فرهنگ تبدیل شود! در آدامس های سوسکی، یک عدد سوسک پلاستیکی چندش تعبیه شده بود و آدامس های شوکر مقدار مناسبی شوک برقی به فرد مقابل وارد می کرد و به این ترتیب بساط شوخی و خنده همیشه فراهم بود.



■ آدامس لاوایز

این یکی، خوراکی محبوب دخترها بود و در غیاب تنوع پاستیل های رنگارنگ امروز برای خودش پادشاهی می کرد. توی هر بسته، به جز یک آدامس بزرگ و خوشمزه و خوشبو، یک کاغذ تصویرسازی شده هم بود که تک تک لحظات عاشقانه یک زوج کارتون را به نمایش می گذاشت و به جز جذابیت، به طرفدارانش در س زندگی هم می داد! توی یک عکس زوج کارتون با هم به گردش رفته بودند، توی یکی با هم زیر یک چتر ایستاده بودند و خلاصه توی هر کدامشان یک پیام عمیق نهفته بود! پس اگر شما هم آن روزها عکس های آدامس لاوایز را جمع کرده اید و دور از چشم آقای توی آلبومتان نگه داشته اید، خجالت نکشید و برای بچه های امروزی از گنجینه تان رونمایی کنید.



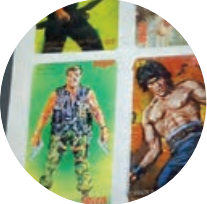
■ آدامس شیک

آدامس شیک، یکی از بی ادعاترین ها در زمان خودش بود. نه بسته بندی پررنگ و لعابی، نه تنوع طعمی و نه برچسپی و نه اصلاً هیجی! کلا سه تا طعم دار چینی و نعنای و موزی داشت، دوتا طعم اولی از فرط تند و تیزی مخصوص بزرگ ترها بود و موزی اش، محبوب دل کوچک ترها. البته بچه های دهه ۶۰ خیلی یادشان نمی آید آدامس شیک را خودشان خریده باشند؛ همیشه یا از بقال محل به عنوان بقیه پول دریافت می کردند یا از مادر بزرگشان به عنوان جایزه ظهر خوابیدن و سروصدا نکردن. مشابه خارجی و لاکچری آدامس شیک، آدامس PK بود با یک بسته بندی نارنجی دلربا.



■ ZAGOR

علاوه بر آدامس آیدین و عکس فوتبالیست ها، یک آدامسی هم بود به اسم ZAGOR که یک دوره ای، عکس قهرمانان فیلم های بزن بزن و اکشن مثل آرنولد، رمبو و راکی را درون بسته بندی آدامس می گذاشت؛ یک دوره ای عکس انواع ماشین های مسابقه ای و یک دوره ای هم عکس هنرپیشه های هندی و ترک! ناگفته پیداست هر کدام از این عکس ها، حکم چه گنجی را برای بچه های آن سال ها داشت و اگر تکراری از آب درمی آمد، یک کاغذی اساسی بود.



درباره فواید و مضرات جویدن آدامس

آدامس جویدن یا نجویدن؟ مسئله این است

➖

با وجود این، زیاده روی در جویدن هر آدامسی، چه با قند طبیعی و چه با قند مصنوعی، خطرناک است. متخصصان تغذیه معتقدند جویدن بیش از حد آدامس، جلوی تشنگی فرد را می گیرد و بدن را در معرض خطر کم آبی قرار می دهد. این مسئله به خصوص درباره کودکان ممکن است به عاملی برای کم غذایی و سوء تغذیه آن ها تبدیل شود. **ایجاد اختلال مفصل:** آدامس به دلیل این که بیشتر مواقع با یک طرف دهان جویده می شود، می تواند به به هم خوردن توازن ماهیچه فک و حتی اختلال مفصل فک منجر شود که شرایط مزمن دردناکی است. **مشکلات معده و روده ای:** به همراه جویدن آدامس مقدار زیادی هوا هم بلعیده و باعث تولید نفخ و دردهای شکمی می شود و حتی سندروم روده جویده می شود، می تواند به وجود می آورد. همچنین هنگام جویدن آدامس به مغزتان علامتی مبنی بر ورود غذا ارسال می شود و آنزیم و اسیدهای معده شروع به ترشح می کنند، اما غذایی وجود ندارد که هضم شود و تولید اسید غیر ضروری به معدتان صدمه می رساند و تولید نفخ می کند. **صدمه به دندان:** اگر آدامس تان شیرین و در واقع حاوی شکر باشد، با هر بار جویدن آدامس، درست مانند این است که دندان تان را حمام شکر می دهید و باعث پوسیدگی دندان می شوید. **آزادسازی جیوه:** اگر در دندان هایتان پرکردگی هایی از جیوه دارید، جویدن آدامس می تواند موجب آزادسازی «نورو توکسین» که نوعی سم است شود که به عصب آسیب می رساند. اگر به جویدن آدامس عادت کرده اید و در عین حال سردرد هم دارید، ممکن است این سردرها بی ارتباط با آدامس جویدن نباشد.

+

کنترل استرس و اضطراب: براساس تحقیقات انجام شده در دانشگاه تگزاس، جویدن آدامس در هنگام استرس، احساس بهتری به شخص می دهد و توصیه می شود در زمان استرس و فشارهای روحی از آدامس استفاده کنید. اما اگر چه آدامس جویدن در مواقعی که دچار تنش و استرس هستید، می تواند در بهبود حال شما و تخفیف تنش موثر باشد، باید مراقب باشید که در این کار افراط و زیاده روی نکنید. متخصصان می گویند وقتی تحت استرس و فشار روانی هستید، ممکن است آن قدر با شدت و فشار آدامس بجوید که فک و آرواره تان تحلیل برود.

مناسب برای بعد از جراحی روده: شواهد علمی تایید می کند جویدن آدامس در بهبود حال بیماران، پس از جراحی روده تاثیر مثبت دارد. به گفته پژوهشگران، عمل جویدن، اعصاب دستگاه هاضمه را تحریک می کند.

دیگر فواید مهم آدامس: ارتقای حافظه، افزایش توان یادگیری و پردازش بهتر اطلاعات در مغز انسان، نتایج مثبت دیگری است که گفته می شود با آدامس جویدن حاصل می شود. تقویت عضلات زبان و دهان، جلوگیری از بازگشت غذا و اسید معده، جذب برخی نمک های ضروری بدن، کاهش درد ناشی از تزریق آمپول، احتمال کاهش خونریزی لثه، کاهش پوسیدگی دندان با مصرف نوع خاصی از آدامس ها، جلوگیری از رشد باکتری ها و سرعت بخشی به رفع بوی بد دهان و... از دیگر فواید آدامس جویدن است. به شکل کلی به نظر می رسد جویدن آدامس های بدون قند به صورت متناوب و نه دائمی، می تواند سودمند باشد.

فوت و فن هایی برای خلاص شدن از لکه های آدامس

دردسرهای آدامسی!



استفاده از آدامس قطعاً آدابی دارد. این که بعد از جویدن، آن را هر جایی نیندازیم یا به هر چیزی نچسبانیم باعث می شود خودمان و بقیه، به دردسر پاک کردن لکه آدامس دچار نشویم. اما قطعاً برای شما هم پیش آمده که روی یک صندلی در مکان عمومی بنشینید و بعد از بلند شدن متوجه شوید یک آدامس به لباستان چسبیده، یا کودکان با آدامسی در دهانشان بخوابد و آدامس به موهایش چسبید. برای از بین بردن این لکه های سمج، چند روش وجود دارد.

سفیده تخم مرغ: برای جدا کردن آدامس از موی سر، استفاده از سفیده تخم مرغ بهترین روش است. آن را روی آدامس بریزید، چند دقیقه صبر کنید، بعد آرام آرام با انگشت آن را از مو جدا کنید.

فریز کردن: اگر آدامس به لباس شما چسبیده

است، آن را داخل فریزر قرار دهید. آدامس سفت و پاتراشیدن از لباس جدا می شود. برای آدامس چسبیده به صندلی خودرو یا فرش می توانید از قالب های یخ استفاده کنید. یخ را به آرامی به سطح مورد نظر بمالید، با سفت شدن آدامس، تکه های بزرگی از آن به راحتی جدا می شود.