

Białą dietę należy przestrzegać przez minimum 2 dni po zabiegu wybielania zębów !!!

BARWNIKI ŻYWNOŚCI

WROGOWIE BIAŁYCH ZĘBÓW

E100–E199 bez E170 i E171

Barwniki są wszechobecne w pożywieniu. Po zabiegu wybielania, szkliwo zębów jest szczególnie narażone na ponowne ich wchłonięcie, toteż z wielu rzeczy trzeba tymczasowo zrezygnować. Z jakich - najłatwiej jest ocenić wzrokowo, sięgając po jak najbielsze produkty. Gdy żywność jest zapakowana i nie możemy sprawdzić jej koloru, warto wiedzieć, iż wśród chemicznych dodatków do żywności barwniki oznaczone są symbolami **E100–E199**. Z nich **białe są tylko E 170** (węglan wapnia) i **E 171** (dwutlenek tytanu).

Z naturalnych produktów, bogate w barwniki są warzywa i owoce. Szczególnie niewskazane są zawierające *antocjany*: **jagody, borówki, żurawiny, jeżyny, porzeczki, wiśnie czy czerwona kapusta**. Jeżeli nie chcemy aby nasze zęby przybrały żółty odcień, warto wstrzymać się też od bogatych w *karoteny*: **marchwi, pomidorów, papryki, kukurydzy czy żółtek jaj**. Intensywnie barwi też *betanina* zawarta w **burakach**, oraz *kurkumina* stosowana do barwienia **zup, sosów, musztardy**, zawarta w popularnej przyprawie **curry**. Jeśli chodzi o napoje, odstawić należy **herbatę (także białą i zieloną), kawę, czerwone i różowe wino, soki oraz barwione napoje typu cola**.

BIAŁA DIETA, BIAŁE ZĘBY SPIS PRODUKTÓW - CO JEŚĆ?

Przede wszystkim **nabiał**. Ich plusem jest nie tylko kolor, ale także bogactwo wapnia. Dobrym uzupełnieniem **mleka, jogurtów** (nie owocowych, bo są barwione!) i **serów** będą **produkty zbożowe**. Zarówno w formie **naturalnych płatków jak i bułek czy chleba**. Z mięs najlepiej jeść **drób oraz ryby**. W ramach przekąski można zagryzać **mięszk kokosa**.

BIAŁA DIETA - JADŁOSPIS PRZYKŁADY DAŃ

Przykładowy dzienny jadłospis białej diety.

śniadanie:

- jogurt z płatkami zbożowymi i wiórkami kokosowymi

II śniadanie

- bułka z szynką drobiową i obranym ogórkiem szklarniowym

obiad

- pierogi ruskie z wody

podwieczorek

- kalafior

kolacja

- pieczony filet z ryby (np. mintaja, dorsza lub łososia) z cebulką w sosie śmietanowo-koperkowym, z krewetkami podsmażanymi na czosnku, biały ryż

Na co dzień, naturalne barwniki nie szkodzą, a wręcz są niezbędne dla zdrowia. Dlatego też białą dietę powinno się stosować **tylko po zabiegu wybielania zębów**. Jeżeli bardzo ważny jest dla nas śnieżnobiały uśmiech, warto tylko ograniczyć szczególnie barwiące produkty, a po ich spożyciu szczotkować zęby. Natomiast palenie tytoniu można śmiało całkowicie rzucić, z korzyścią dla ogólnego zdrowia.