Pourquoi l'ail donne-t-il mauvaise haleine ?

Pourquoi l'ail donne-t-il mauvaise haleine ? L'ail est souvent utilisé en cuisine mais son ingestion est inévitablement accompagnée d'une haleine indésirable. Tout comme pour les oignons, les substances chimiques à l'origine de cette odeur ne sont pas présentes dans l'ail entier mais se forment lorsqu'on le coupe. Quand les gousses d'ail sont entamées mécaniquement, l'alliinase, une enzyme normalement retenue à l'intérieur des cellules, est libérée. Cette enzyme dégrade l'alliine, que l'on trouve dans les gousses, en allicine. Ce processus constitue en fait un mécanisme de protection de l'ail contre les insectes ou les champignons. L'allicine est le principal composant de l'arôme de l'ail haché. Elle est plutôt instable et se dégrade en divers composés organiques soufrés dont plusieurs d'entre eux chargent l'haleine d'une odeur d'ail. Les composés impliqués dans la mauvaise haleine quand on mange de l'ail. © PPUR Comment l'ail donne mauvaise haleine ? Des recherches ont identifié quatre composants essentiels qui y contribuent : le disulfure de diallyle, le sulfure de méthyl allyle, l'allyl mercaptan et le disulfure de méthyl allyle. Tandis que certains sont rapidement dégradés dans l'organisme, d'autres mettent plus de temps à disparaître. Le sulfure de méthyl allyle est le composé que l'organisme met le plus de temps à dégrader. Il est absorbé par le tractus gastro-intestinal et passe dans la circulation sanguine pour ensuite migrer vers d'autres organes plus particulièrement la peau, les reins et les poumons où il est excrété avec la sueur, l'urine, et la respiration. Cet effet peut durer 24 heures, jusqu'à ce que tout le composé soit éliminé

par le corps, générant une légère mais persistante odeur d'ail. Alors, que faire pour contrer cet effet ? Des recherches ont montré que certains aliments comme le persil, le lait, la pomme, les épinards et la menthe atténuent l'haleine d'ail. Alors, n'hésitez pas à en consommer en cas de besoin ! Source Web: futura-sciences