

# Ispanak yedikten sonra neden ağızımızda tuhaf bir his oluşur?

Yiğit Ali Lale  
7 yaş, Ankara

Ispanak yiyince ağızda oluşan tuhaf his, ispanaktaki bir maddeden kaynaklanır. Ispanakta bolca bulunan "oksalik asit" adlı madde, çiğneme sırasında tükürükte bulunan kalsiyum ile birleşerek çok küçük kristaller oluşturur. Bu kristaller tükürükte iyi çözünmez ve ağızda serbestçe dolaşır dış yüzeyine yapışabilir. Böylece dişlerin üzerinde ince bir kum tabakası varmış gibi hissedilir. Bu his genellikle geçicidir. Dişler fırçalandığında kristaller temizlenir ve his ortadan kalkar.

Oksalik asit yalnızca ispanakta değil pancar, semizotu, lahana, çilek gibi sebze ve meyvelerde de bulunur. Ancak ispanak, bu maddeyi en yüksek oranda içeren besinlerden biridir. Bu nedenle söz konusu his en çok ispanak tüketildiğinde fark edilir.

Ağızda oluşan bu hissi azaltmak için ispanak uzun süre pişirilebilir ya da limonla birlikte tüketilerek oksalik asidin etkisi azaltılabilir.

**SORUN  
SÖYLEYELİM**



Sorularınızı e-posta ya da internet sitemiz aracılığıyla gönderebilirsiniz.  
e-posta: [cocuk@tubitak.gov.tr](mailto:cocuk@tubitak.gov.tr)  
İnternet: [bilimcocuk.tubitak.gov.tr/form/siz-de-gonderin](http://bilimcocuk.tubitak.gov.tr/form/siz-de-gonderin)

