#HoeNou?! – Episode 15: OM TE SWEET OF NIE

Om te sweet of nie te sweet nie

Deoderant

Hoekom sweet ons, en wat is die verskil tussen deodorant en antiperspirant? Skei ons gifstowwe af as ons sweet? Is die reuk van sweet net die reuk van die gifstowwe? Kan ‘n mens ruik as iemand gelukkig is?

Het jy geweet?

- Die primêre funksie van sweet is om jou liggaam se temperatuur te reguleer – ‘n mens verloor hitte deur verdamping. Ons sien dit as ons oefen, pittige kos eet, koors het, of baie drink (alkohol) – wat die hartklop verhoog.
- Ons sweet meestal deur middel van die ekkriene kliere wat oor jou hele liggaam versprei is.
- Emosionele sweet: wanneer ‘n mens vrees/angs ervaar (“bloed gesweet”).

Interessant:

- In die tydskrif, *Behavior Research Methods* (2020) word gemeld dat ons apokriene kliere inligting oor ons emosionele staat oordra. Dit is die kliere in ons oksels, lieste en by ons borste.
- Apokriene kliere raak aktief met puberteit (hormonale verandering) en skei ook vette en proteïene saam met sweet af.

Reuk van sweet

- Wanneer die bakterieë op jou vel (soos onder jou arms) die vette en proteïne in die sweet afbreek, ontstaan die tipiese sweetreuk.
- Volgens navorsing is dit deel van ons veg-vlug-of-vries-reaksie.

Emosionele sweet kan geruik word

- ’n 2015-artikel in *Psychological science* het die eerste resultate getoon dat ons ook positiewe emosies (spesifiek geluk) deur liggaamsreuke oordra.
- Net soos wat ’n glimlag dus aansteeklik kan wees, so kan jou sweetreuk dus ook aansteeklik wees.

Uitdrukkings waarin die woord “sweet” voorkom:

- Hy het sy brood in die sweet van sy aangesig verdien. (Deur harde werk het hy sy inkomste gekry.)

- Haar pa het hom laat sweet voordat hy sy toestemming gegee het. (Hy het hom laat swaarkry.)
- Die koue sweet slaan (breek) op hom uit. (Hy is bang of benoud.)
- Dit gaan bloed sweet kos. (Dit gaan harde werk verg.)

Die verskillende reuke van sweet

Daar is al heelwat navorsing gedoen wat byvoorbeeld wys dat:

- vegetariërs se sweet beter ruik as vleiseters se sweet (studie waar 30 vroue twee week oue okseldoekies beruik het);
- knoffel, uie, kool en brokkoli jou sweet meer kan laat stink;
- as jy menopousaal is, jou liggaamsreuk verander en jy dan meer kan stink;
- die ABCC11-geen kan maak dat jy glad nie 'n liggaamsreuk het nie (net soos wat jou gene ook kan beïnvloed of jy baie of min sweet); en
- linkshandige mans se linkeroksels ruik meer manlik en intens.

Interessant:

As jou sweet na sout smaak (of jou oë brand), beteken dit jy is nog onfiks, want fikser mense se sweet bevat minder sout as onfikse mense s'n.

Het jy geweet?

Verskil tussen deodorant en antiperspirant

- **Deoderant: de- = wegneem en –odor = reuk. Dit veroorsaak minder bakterieë in jou sweetareas sodat jou sweet nie stink nie. Jy sweet steeds, maar sonder die onaangename reuk.**
- **Antiperspirant: 'n Middel wat keer dat jy sweet.**
- **Sweet bevat hoofsaaklik water, maar ook natrium, chloride, kalium, kalsium en magnesium.**

Bronne:

- The Science of Sweat: Why Some People Perspire More | Henry Ford LiveWell
- What Is Sweat Made of, and Why Does It Happen? 17 Facts (healthline.com)
- What's the difference between deodorant and antiperspirant? | HowStuffWorks
- Which works best: roll-on, stick or spray deodorant? | HowStuffWorks
- sweat gland | Definition, Function, Types, & Facts | Britannica
- The lasting smell of emotions: The effects of reutilizing fear sweat samples | SpringerLink

BRON EN EIENDOMSREG: GERHARD VAN HUYSSTEEN EN SU-AN MÜLLER-MARAIS.