Газированная вода: ВРЕД И ПОЛЬЗА

Кофе
Чай
Соки
Газировка

Мы пьем каждый день

Дети пьют разноцветную шипучку литрами. Так ли это безопасно, как кажется?

Могут ли хотя бы не приносить вреда здоровью (не говоря уж о пользе) напитки, в которых столько калорий, сахара и пищевой химии?

Влияние на здоровье:
самые основные проблемы

- Ожирение
- Разрушение зубов
- Хрупкость костей
- Кофеиновая зависимость

Ожирение

"Легко доступные калории", которыми богаты газированные напитки, "обманывают" мозг. Они как бы "проскакивают незамеченными" и уменьшают чувство голода на незначительное время так, что практически не сказываются на количестве пищи, которое человек съедает затем. Но "легкие углеводы", которые поступили в организм, все равно утилизируются, преимущественно - в ЖИР.

Разрушение зубов

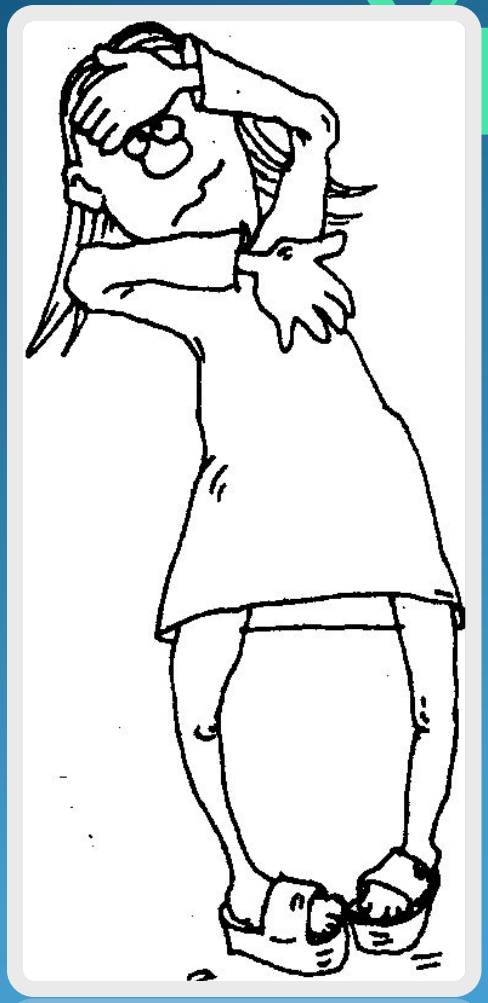
Любая газировка содержит кислоту - от сравнительно безобидной углекислой (которая распадается на газ и воду практически сразу), до ортофосфорной, которая даже гвозди может растворять - не то, что зубы.

Я зависимость

Эта опасность в большей степени угрожает любителям "качественной воды" типа колы и пепси - наши аналоги кофеина не содержат.

Имеются данные о том, что употребление кофеина в детстве приучает организм к этому "допингу", и тогда у взрослого больше вероятность сосудистых дистонии и настоящей кофеиновой зависимости.

Хрупкость костей



Фосфор в составе ортофосфорной кислоты может уменьшать содержание кальция в костях. В критические периоды роста костей у детей даже небольшие нарушения обмена могут стать причиной серьезных проблем в будущем. По статистике Гарвардского медицинского центра, среди 14-летних девочек вероятность переломов и нарушений формирования костей в 5 (!) раз выше у тех, кто пил колу.

Вредные компоненты газировки

- Кофеин
- Аспартам
- Углекислый газ

Кофеин

Это основной компонент большинства газированных напитков. Это наркотик. Он вызывает сильную зависимость вследствие его прямого воздействия на мозг. Он также воздействует на почки и вызывает повышенную выработку мочи. Физиологически это обезвоживающее вещество. В этом и заключается главная причина того, что человек может выпить огромное количество напитка и не напиться. Вода просто не задерживается в организме.

Аспартам

В 180 раз слаще сахара и не содержит калорий. Он считается абсолютно безопасным, хотя это совершенно не так. В кишечном тракте аспартам превращается в две аминокислоты - сильных стимулятора: аспартат и фенилаланин, а также метиловый древесный спирт.

Углекислый газ

Сам по себе он безвреден (его используют для лучшей сохранности напитка), но его присутствие в воде возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность желудочного сока и провоцирует метеоризм - обильное выделение газов.

Медицинские замечания

- Газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ.
- В ней в полном объеме присутствуют консерванты, ароматизаторы и красители.
- Снижает кислотообразование, может вызвать аллергические реакции, вызывает отрыжку, вздутие кишечника, провоцирует кариес.
- Даже с пятилетнего возраста педиатры не разрешают поить малыша газировкой постоянно, не чаще одного раза в 7-10 дней.

Альтернатива газировке

Лучше утолять жажду ребенка с помощью:

- ✔Соков,
- ✔Морсов,
- ✔Чая,
- ✔Минеральной воды

Эти напитки гораздо полезней и выше по своей пищевой ценности.

Соки

Соки содержат все витамины и микроэлементы, а также клетчатку и другие биологически активные вещества, которые содержит и свежий фрукт или овощ.

Соки нашему организму усвоить проще, чем фрукт или овощ, в соках есть и калий, и железо. В них содержатся и такие важные вещества, как органические кислоты. Сок достаточно питателен, в нем много углеводов. В соки, предназначенные специально для детского питания, запрещено добавлять какие-либо консерванты, кроме лимонной кислоты. Наиболее полезны соки с мякотью. А ещё сок обладают лечебным действием.

Вывод

Не стоит забывать о том, что все в организме взаимосвязано. Нарушения обмена и лишний вес сами по себе способствуют потерям кальция,

нарушения пищеварения и всасывания добавляют шансов болезни.

Не лучше ли позаботиться о формировании здоровых привычек заранее, а не хвататься за бутылку с "Боржоми", когда почки уже отвалились?