

# Газировка – сладкая отравка, или спасение от жажды?

Выполнили:

Павшинюк Татьяна и

Киоса Арина

ученицы  
лицея «Н.М.Спэтару»,



# Часть 1

## Сладкая отравка

К газированным напиткам относятся:  
кока-кола, пепси-кола, фанта, спрайт,  
лимонад и т. д.



Напиток «Кока-кола» был придуман в Атланте (штат Джорджия, США) 8 мая 1886 года. Его автор Джон Стит Пембертон, бывший офицер американской Армии. В напиток добавляли листья коки — растения, содержащего наркотические вещества.

Поэтому напиток был запатентован как лекарство от нервных расстройств и продавался только в аптеках. В конце 1890-х годов появился запрет на кокаин. И в кока-колу стали добавлять не свежие листья коки, а «выжатые», кокаина в них уже не было. С тех пор «Кока-кола» начала быстро приобретать популярность и через 50 лет после ее изобретения стала для американцев самым популярным напитком.

КОКА



КОЛА



# Состав газированной воды



В напитках содержится сахар или заменители сахара, которые наносят вред поджелудочной железе. Это может привести к таким заболеваниям как сахарный диабет и ожирение.



- Искусственные красители потому и искусственные, что в их состав входят различные химические элементы, которые могут нанести вред отдельным органам и целым системам организма человека.



Наиболее часто в газированных напитках применяют лимонную, яблочную кислоты. Поэтому у людей, пьющих напитки кальций активно вымывается из костей.

В некоторых случаях это может приводить к ослаблению костной ткани, а поэтому кости легче ломаются. Кроме того, быстро разрушаются зубы.





Углекислота используется как консервант, чтобы продлить срок потребления напитка. Это касается и минеральной воды.

Углекислый газ приводит к расширению желудка и препятствует правильной работе сердца. Поэтому если пьете минералку, лучше предварительно выпустить газ.



Кофеин излишне возбуждает нервную систему человека, затрудняет здоровый сон, ускоряет сердцебиение и вызывает тахикардию.

Кроме того, кофеин сужает кровеносные сосуды, нарушает процесс пищеварения и способствует возникновению язвы желудка.



# Часть 2

## Спасение от жажды

# Польза газировки

Газированная вода может быть вполне полезна - например, если она изготовлена на основе трав - тонизирующие газированные напитки, известные каждому взрослому с самого детства.

Некоторая газированная вода изготавливается на натуральном сырье и в умеренных дозах оказывают благотворное влияние на наш измученный летней жарой организм.

# Польза газировки

- Всем известные и забытые «Байкал», «Лимонад», «Дюшес» «Тархун» известный в молдове как «Фригушор» – тонизирующие прохладительные напитки. Настои и натуральные экстракты трав в их составе придают им бодрящие свойства. Такая газировка не только утоляет жажду, но и снимает утомление.





Таким образом, взрослому здоровому человеку небольшое количество газированных напитков не повредит. Но частое употребление больших количеств напитков может неблагоприятно отразиться на его здоровье.



● *Ваше самочувствие в руках  
вашего благоразумия!*

*Спасибо за внимание.*