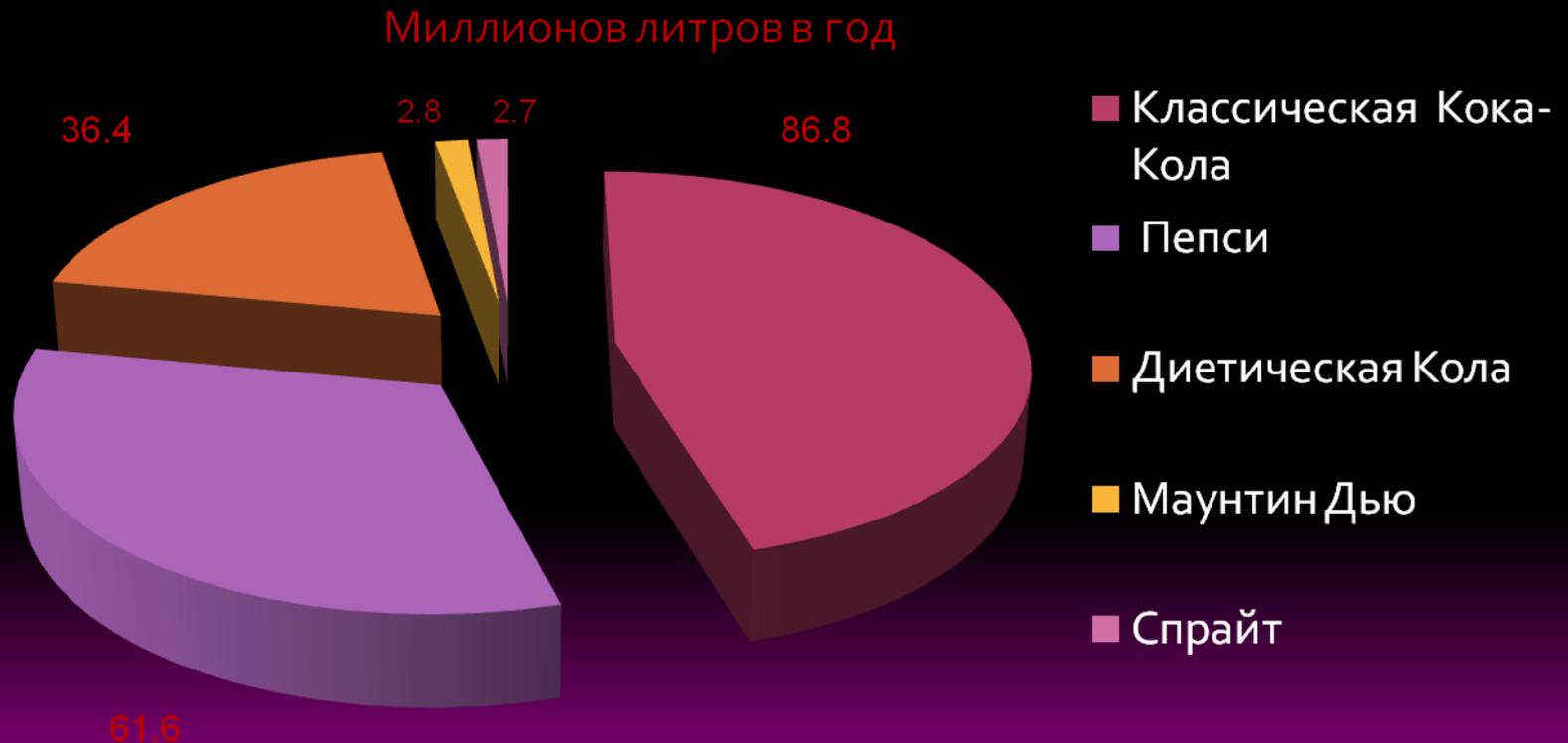


ВЛИЯНИЕ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



Наиболее употребляемые газированные напитки в США за год



Что происходит с вашим организмом,
когда Вы выпиваете баночку Колы?





10 МИНУТ

Вы только что
проглотили 10
ложечек сахара

20 МИНУТ

Сахар в крови
резко
повышается-
происходит
выброс инсулина

40 МИНУТ

Всасывание
кофеина
завершено,
Ваши зрачки
расширены,
кровеное
давление
увеличено

45 МИНУТ

Выработка допамина-
стимулирует центры
удовольствия головного мозга

50 МИНУТ

Высокое содержание сахара
(других сахарозаменителей)
вызывает еще большую жажду

55 МИНУТ

Проявляются диуретические
свойства кофеина(с мочой
выводятся Ca, Mg, Zn, Na, вода)

60 МИНУТ

Сонливость, раздражительность.

А что внутри?

- Специально подготовленная вода;
- Двуокись углерода;
- Лимонная кислота;
- Сахар или сахарозаменители (например, Аспартам);
- Консервант- Бензоат Натрия;
- Красители;
- Ароматизаторы.

Так ли опасен сахар?



В 100 мл = 40-50 ккал

40-50 ккал = 5 ложкам
сахара в стакане чая



!!! 600 мл газированного напитка = 17 ложек сахара = 250-300 ккал

Вред кислот

Лимонная
кислота

- Разрушает эмаль зубов, провоцируя болевые приступы

Фосфорная
кислота

- Связывает ионы Са, вымывая его из костей, зубов

Коварный бензол

Канцерогенный эффект

При взаимодействии с
витамином С образуется
токсичный бензол

Не рекомендуется
астматикам и людям,
чувствительным к аспирину

Кофеин

Эффект “прилива сил” не продолжителен

Истощение нервной системы

Увеличение нагрузки на сердце

Вызывает потерю организмом Ca с мочой

Допустимый уровень в день - 150 мг/сутки

Углекислый газ



Аспартам

Рак почек и периферических нервов

При беременности может воздействовать непосредственно на плод

Газированные напитки повреждают ДНК

- бензоат натрия, являющийся активным компонентом консервантов, используемых в большинстве газированных напитков, в частности в Fanta, Pepsi Max, Sprite и др., не уничтожает части ДНК, но деактивирует их. Это может приводить к циррозу печени и дегенеративным заболеваниям, например, болезни Паркинсона.



Таким образом, газированные напитки вызывают следующие расстройства:

- Ожирение





Остеопороз

Газировки вытесняют
из потребления молоко
и молочные продукты,
которые являются
главным источником
кальция

Кариес



Рафинированный сахар, содержащийся в изрядном количестве в газированных напитках, - главный союзник сахара

Сердечные заболевания

- Примерно у одного человека из четырех поступление сахара в кровь существенно увеличивает концентрацию триглицеридов. Эти вещества, подобно холестерину, способствуют развитию атеросклероза. Как правило, такой тип обмена веществ встречается у людей, склонных к сахарному диабету.

Камни в почках

не менее 150 мл газированного
напитка в день = через 3 года
Вы имеете камни в почках

Рекомендации

- «Напиток на пряно-ароматическом растительном сырье» предпочтительнее, чем «Напиток на ароматизаторах»;
- Лучше выбирать напитки неярких естественных цветов – больше шансов на применение естественных красителей;
- Напитки, содержащие сахар, предпочтительнее напитков на подсластителях;
- Диетические напитки, содержат только подсластители;
- Напитки с подсластителями храните только в холодильнике;
- Не употребляйте напитки с истекшим сроком годности;
- Стеклоянная бутылка безопаснее полиэтиленовой



Спасибо за Ваше внимание!



Будьте здоровы!