

В чем вред и польза газировки?

Что нам, людям, необходимо для жизни? Конечно же, вода, еда и воздух.

Это три вещи, без которых человек не сможет существовать. Общеизвестно, что наш организм состоит на 65% из воды, запас которой мы пополняем ежедневно.

Только вот как мы это делаем? Вернее, «правильную» ли жидкость мы вливаем в себя, чтобы обеспечить бесперебойное пищеварение, кровообращение и вообще нормальную жизнедеятельность? Чай, кофе, соки, компоты, морсы или же просто вода – речь пойдет не о них.

Поговорим о газировке, которую так активно рекламируют на телевидении и в прессе и которая повсеместно приобретает статус самого популярного питья.

Прежде чем приступить к анализу «вредно» или «полезно», разберемся, что же входит в состав напитков с газом. Основным компонентом является вода, это понятно. Кроме безобидной воды, газировка включает в себя сахар и кислоты – лимонную или яблочную, реже ортофосфорную. Уделим внимание каждому составляющему отдельно.

Сахар, как известно, это чистый углевод, который способствует образованию жира. А уж каких трудов стоит избавиться от нежелательных его отложений, знают практически все, ну, или большая часть из вас. Делая вывод, можно сказать, что злоупотребление сладкими газированными напитками ведет к ожирению, а в некоторых случаях и к такому заболеванию, как сахарный диабет.

Иногда производители жидкого лакомства вместо сахара применяют сахарозаменители. Наверняка вы слышали название аспартам – это самый популярный подсластитель в пищевой промышленности. Казалось бы, найден выход, но не тут-то было. Нужно принять во внимание, что любой сахарозаменитель – это некая синтетическая субстанция. Следовательно, он может спровоцировать аллергию, от которой в настоящее время страдает треть населения планеты. Над такой устрашающей цифрой

нужно задуматься. И, конечно, сладкое послевкусие после приема стаканчика напитка мешает утолять должным образом жажду, даже усиливает ее. Рука сама по себе так и тянется взять и опрокинуть второй и третий...

Почти всегда производители, чтобы завуалировать содержание не очень полезной кислоты, прописывают ее, как код DL. Не каждый человек знает, что обозначает литера «Е» и сопутствующие ей загадочные цифры. Например, лимонная кислота обозначается Е330, яблочная – Е296, ортофосфорная – Е338. Какой же вред может нанести кислота нашему организму? Если обратиться опять к рекламе, кислота – злейший враг эмали зубов и верный друг кариесу. Ортофосфорная кислота имеет лучший показатель растворения, чем другие кислоты. И это отнюдь не положительная сторона. Жидкость, содержащая эту кислоту, содействует быстрому вымыванию кальция из костной системы. В результате можно получить ослабленную костную ткань, ломкость и хрупкость костей.

Для придания напиткам игристых пузырьков, которые колют язык и забавно взрываются во рту, их заправляют углекислым газом. Сам газ безобиден, он лишь поставлен на службу для лучшей сохранности продукта. Но надо сказать, что человеку, который страдает болезнями желудка или нарушениями работы кишечного тракта, лучше отказаться от употребления газировки вообще. Если уж так хочется полакомиться запретным «плодом», то перед употреблением рекомендуется выпустить газ, открыв бутылку и периодически ее встряхивая. Так пузырьки быстрее улетучатся.

Как же не уделить внимание красителям? Пожалуй, каждый человек знает, что красители, которые синтезируются искусственным путем, наносят большой вред здоровью. Лишь натуральные красители, которые получают из ягод и овощей, считаются безвредными. Но, к сожалению, натуральные экстракты значительно дороже их синтетических собратьев. В большинстве своем производство использует более дешевое сырье. На прилавках все труднее найти напитки с натуральными красителями. И это никоим образом не радует.

Подведем итог. Злоупотреблять жидкостью под вкусным названием «газировка» не следует. Это чревато негативными последствиями. Избыточный вес – не самое страшное, что можно приобрести при непомерном увлечении сладенькой водицей. Колиты, гастриты, язвы, аллергия – этот нежелательный букет грозит появиться в хрустальной вазе Вашего Здоровья. Если уж так приспичит выпить стаканчик-другой, не поленитесь изучить этикетку, на которой уважающие себя производители пишут состав. Отдайте предпочтение натуральным ингредиентам.

В чем вред и польза газировки

Автор: admin

29.07.2014 15:04 -

Вред напитка мы рассмотрели. А в чем же его польза? Я, например, нашла удачное применение газводы в быту. Содержащаяся в напитке кислота прекрасно отчищает мельхиоровую и серебряную посуду. А еще, влив полтора- или двухлитровую бутылку в чайник и вскипятив его, можно избавиться от накипи внутри посуды.

Одна моя знакомая, посмотрев передачу о вреде Кока-Колы, вылила оставшийся в холодильнике напиток в унитаз, да и забыла смыть. Через некоторое время обнаружила, что известковые отложения исчезли, и фаянсовый друг блистал первозданной белизной. Теперь раздает направо и налево свой рецепт по уходу за сантехникой. Вот вам и прок.

Анализируя полезные и вредные свойства, стоит задуматься: «Покупать ли лимонад?» Во всяком случае, ваше самочувствие в руках вашего благоразумия.

Будьте здоровы!

Автор - **Эльвира Голец**

[Источник](#)