

Напитки с пузырьками



- Нравится ли вам пить газированные напитки?
- Как часто вы их употребляете?
- Какие у вас ощущения после употребления газировки?
- Думали ли вы о том, что пить газировку вредно?



Откуда, когда и как пришла в нашу жизнь газировка?

- <https://www.youtube.com/watch?v=9lomH-RVxSI>





Как влияет на организм газированная вода?

- Предлагаю вашему вниманию видео ролик
- <https://www.youtube.com/watch?v=WYGpGTLStIQ>

Вещества, входящие в состав газированных

напитков:

- Аспартам (ухудшает зрение)
- Лимонная кислота (возникновение кариеса)
- Сахарный колер (сахарный диабет)
- Фосфорная кислота (вымывает кальций из костей)
- Бензоат натрия (нарушение обмена веществ)
- Кофеин (истощение нервной системы)
- Углекислый газ (раздражает слизистую желудка и кишечника)
- Пищевой краситель

Что происходит с организмом человека после баночки колы

10 мин



10 чайных ложек сахара «ударят» по вашей системе (это ежедневная рекомендуемая норма). У вас не появится тошнота, потому что фосфорная кислота подавляет действие сахара

45 мин



Увеличивается производство гормона дофамина, стимулирующего центр удовольствия мозга. Такой же принцип действия у героина

20 мин



Произойдет скачок инсулина в крови. Печень превращает весь сахар в жиры

Фосфорная кислота связывает кальций, магний и цинк в вашем кишечнике, ускоряя метаболизм. Увеличивается выделения кальция через мочу

1 час



40 мин



Поглощение кофеина завершено. Зрачки расширятся. Кровяное давление увеличится, потому что печень выбрасывает больше сахара в кровь. Поджелудочная железа выбрасывает очередную порцию инсулина в попытках утилизировать углеводы. Гипогликемия вызывает головокружение и чувство голода. Блокируются аденозиновые рецепторы, тем самым, предотвращая сонливость

более часа

WC

Мочегонные действия входят в игру. Выводятся кальций, магний и цинк, которые находятся в ваших костях, так же как и натрий, электролит и вода. Вы становитесь раздражительным или вялым. Вся вода, содержащая в коле, выводится через мочу

Влияние на зубы.



Газированные напитки имеют высокую кислотность. Она растворяет минеральные вещества в эмали. От этого зубы становятся непрочными, более чувствительными, реагируют на холодное, горячее, кислое и т.д. Повреждение эмали, в большинстве случаев, приводит к развитию кариеса, а, в процессе, к разрушению зубов.

Газированные напитки

- **E-951** – очень опасен, огромное количество побочных эффектов
- **E-211** – опасен, канцероген, аллерген
- **E-338** – опасен, вызывает кишечные расстройства
- **E-250** – нарушает артериальное давление



Газированные напитки - ЯД



pravdu.ru/dieta.htm