

نوشابه های گازدار خطرناکند

این روزها خوردن نوشابه بعد از غذا یا به عنوان یک میان وعده خنک به موضوعی رایج در بین ما ایرانیان تبدیل شده است، غافل از اینکه این نوشیدنی به ظاهر گوارا در هر قد و قامتی که ارز اندام کند، برای سلامت مضر است و خطرناک.



این روزها خوردن نوشابه بعد از غذا یا به عنوان یک میان وعده خنک به موضوعی رایج در بین ما ایرانیان تبدیل شده است، غافل از اینکه این نوشیدنی به ظاهر گوارا در هر قد و قامتی که ارز اندام کند، برای سلامت مضر است و خطرناک.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی نظام پرستاری؛ بعضی ها فکر می کنند همین که اسم نوشابه رژیمی شد دیگر کاملاً بی خطر است. واقعیت این است که در نوشابه های رژیمی به جای شکر از یک شیرین کننده مصنوعی (عمدتاً آسپارتام) استفاده می کنند که هم اشتهاآور است و هم می تواند باعث سردرد، سرگیجه و ضعف حافظه شود.

همچنین مصرف بیش از اندازه آسپارتام می تواند عوارض دیگری هم داشته باشد، از جمله تومور مغزی، نقص عضو جنین و حمله های صرع. تکلیف نوشابه های گازدار غیررژیمی هم که معلوم است، چاقی از جدی ترین تهدیدهای نوشابه های گازدار است.

نوشابه هر چه گازدارتر بدتر

نوشابه خودش بد است و گازش بدتر. نوشابه ها معمولاً با دی اکسید کربن گازدار می شوند. در فرآیند تولید نوشابه، وقتی دی اکسید کربن را در آب حل می کنند، سر و کله اسید کربنیک پیدا می شود، که نوشابه را به شدت اسیدی می کند.

خیلی از نوشابه ها نیز مقادیر زیادی اسید فسفریک و اسید سیتریک دارند که شدت اسیدی بودن نوشابه را افزایش می دهد.

صدای فش فشی که موقع باز کردن برخی نوشابه ها می شنوید به خاطر خروج دی اکسید کربن از محلول است این اسیدپته بالا هم پوکی استخوان می آورد، هم مینای دندان را تخریب می کند و هم احتمال ابتلا به زخم معده و روده را افزایش می دهد.