

## نوشابه‌های گازدار با بدن شما چه می‌کند؟

تمام نوشابه‌های گازدار خاصیت اسیدی داشته و سبب فرسایش مینای دندانها میگردند. تقریباً مشابه این که اسید باتری ماشین را نوشیده اید.



### ژوهشگران مضرات مصرف نوشابه‌های گازدار را چنین می‌شمارند:

**1- پوسیدگی دندانها: تمام نوشابه‌های گازدار خاصیت اسیدی داشته و سبب فرسایش مینای دندانها میگردند. تقریباً مشابه این که اسید باتری ماشین را نوشیده اید.**

همچنین میزان قند بالای این گونه محصولات پوسیدگی دندانها را تسریع می‌کنند.

**2- چاقی: نوشابه‌های گازدار عمدتاً از آب تصفیه شده، افزودنیهای مصنوعی و شکر تصفیه شده تهیه میگردند. بنابراین فاقد هرگونه ارزش تغذیه‌ای بوده و تنها به خاطر میزان قند بالایشان دارای کالری زیادی میباشند که سبب چاقی در فرد مصرف‌کننده میگردند. در نوشابه‌های رژیمی نیز جای شکر معمولی از آسپارتام استفاده میکنند که در ضمن آنکه یک ماده اشتها آور میباشد برای سلامتی نیز مضر بوده و مصرف آن میگرد، سرگیجه و کاهش توان حافظه را بدنبال دارد.**

نوشیدن روزانه یک لیوان نوشابه معادل با مصرف 17 کیلو و 690 گرم شکر در هر سال است. مصرف دائم نوشیدنی‌های دارای شکر بر روی ژن‌هایی کنترل‌کننده وزن اثر می‌گذارند. جالب است بدانید در 180000 مرگ مرتبط با چاقی در هر سال رد پای نوشابه‌های شیرین دیده می‌شود.

**3- تاثیر بروی کلیه‌ها: میزان بالای اسید فسفریک در نوشابه‌ها با سنگ‌های کلیه و دیگر مشکلات کلیوی رابطه دارد. نوشابه‌های رژیمی نیز این خطر را دو برابر افزایش داده‌اند. خصوصاً زمانی که روزانه بیش از دو لیوان از آن‌ها مصرف شود.**

**4- تاثیر بروی پوست: نوشابه‌های گازدار فاقد هرگونه مواد معدنی و ویتامین میباشند. افرادی که نوشابه مصرف میکنند معمولاً مصرف آب میوه، شیر و حتی آب را کاهش میدهند و بدن خود را از ویتامینها و مواد معدنی که برای سلامتی پوست ضروری میباشند محروم میسازند. بنابراین پوستشان بیشتر دچار چین و چروک میگردد.**

**5- تاثیر بروی استخوانها: اسید فسفریک موجود در نوشابه‌های گازدار ماده‌ای بسیار سمی میباشند. اسید فسفریک یون کلسیم را از استخوانها بر داشته و پوکی استخوانها را سبب میگردد.**

**6- تاثیر بر دستگاه گوارش: کربنات موجود در نوشابه‌های گازدار می‌تواند باعث ایجاد نفخ، درد شکم و تشدید عوارض سندرم روده تحریک پذیر شود. کافئین نیز موجب بدتر شدن دوره‌های اسهال یا کمک به تشدید یبوست می‌گردد.**

**7- تاثیر بر قلب: استفاده دائم از نوشابه در برنامه غذایی، خطر حملات و سکت قلبی را تا حد زیادی افزایش می‌دهد.**

**8- تاثیر بر ریه‌ها: هر چه نوشابه بیشتری بنوشید احتمال ابتلای شما به آسم یا بیماری انسدادی مزمن ریه بیشتر می‌شود.**