

AR VAISVANDENIAI IR ENERGETINIAI GĖRIMAI KENKIA SVEIKATAI?



Nuo trupančių dantų iki retėjančio kaulų tankio...



Gazuoti limonadai didžiausią žalą organizmui daro dėl juose esančio didelio cukraus kiekio.



Cukrus, įvairūs sirupai - greitai įsisavinami angliavandeniai. Jie didina kalorijų kiekį ir, aišku, nutukimo riziką.



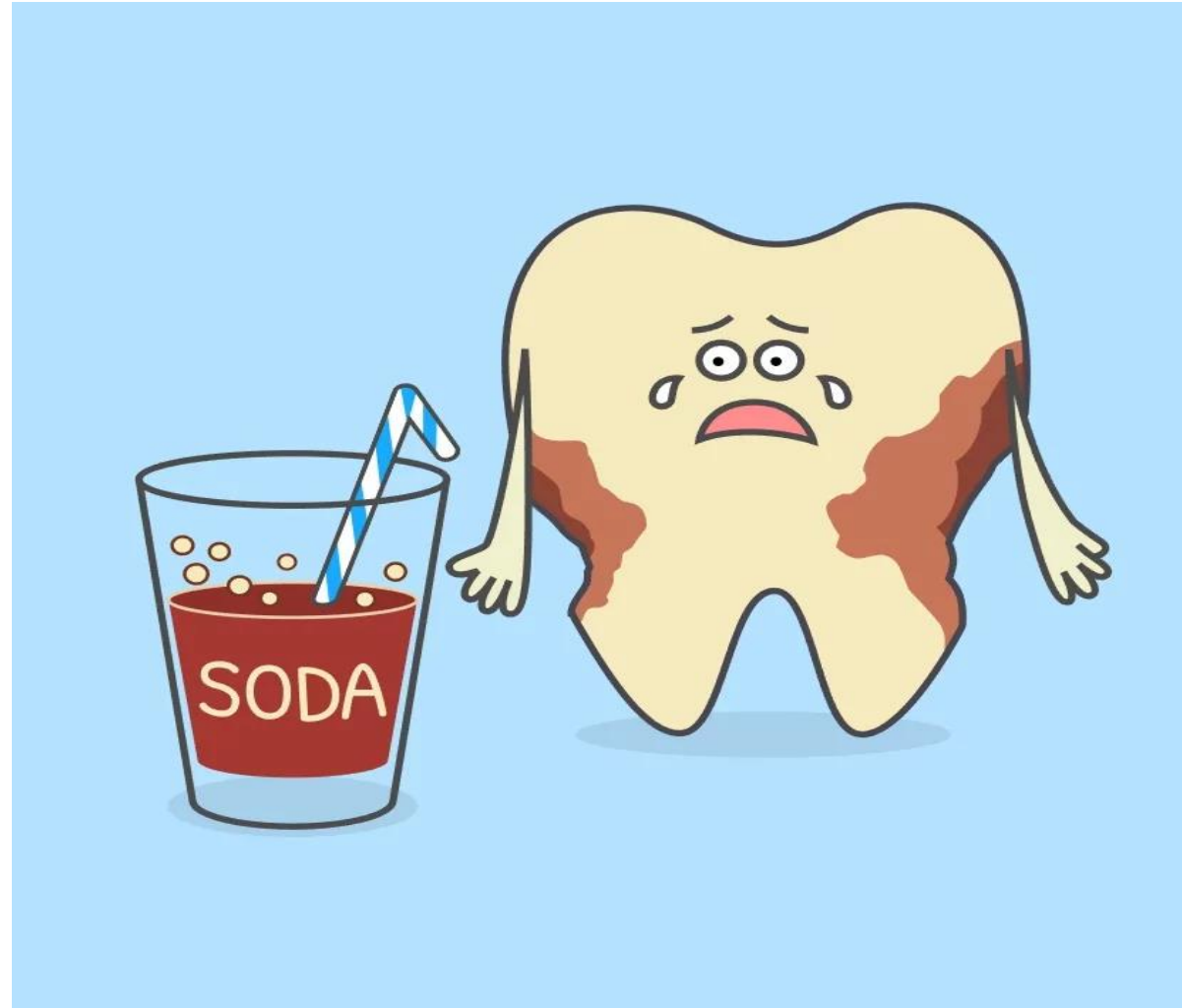


Dantų pažeidimai – cukraus, esančio energetiniuose ar kituose gėrimuose, pasekmė.



Jei saldus gėrimas – limonadas, sultys, saldi arbata – vis dėlto geriamas, odontologai pataria tai daryti per šiaudelį, kad būtų kuo mažesnis kontaktas su dantimis.





Rūgštingumą reguliuojančios medžiagos, ištirpintos CO₂ medžiagos, išprovokuoja skrandžio problemas.



Medikai pabrėžia, kad „žmogui reikia obuolio, apelsino ar vynuogės, bet ne iš jų išspausto skysčio. Sultys turi daug kalorijų, išgėręs 3 litrus sulčių gaunate vos ne visos dienos kalorijų normą.



Nenorintiems gerti tik vandens, gydytojai pataria gerti vaistažolių ar nestiprią žalią arbatą.



Kofeinas – stimuliuojamąjį poveikį turinti medžiaga.



Kofeinas neigiamai veikia kalcio išteklius organizme, ir tai gali būti labai nepalanku kaulų vystymosi metu. Kofeino vartojimas sutrikdo miego ciklą.



Kofeinas gali sąlygoti per didelį gaunamos energijos kiekį ir didesnę antsvorio ir nutukimo riziką jau suaugus.



- Vaikų per dieną suvartojamas kofeino kiekis neturi viršyti 2,5 mg/kilogramui kūno masės (tai maždaug atitiktų 85 mg).
- Skardinėje energinio gėrimo – daugiau nei 100 mg kofeino.



Energinių gėrimų sudėtis skiriasi nuo įprastų gaiviųjų gėrimų, nes turi tonizuojamųjų medžiagų.



Mokslinės literatūros duomenimis vaikai ir paaugliai kofeino neturėtų suvartoti daugiau negu 100 mg per dieną.



Vaikas, išgėręs 330 ml energinio gėrimo vidutiniškai suvartotų 105,6 mg kofeino, o išgėrus 1 litrą energinio, kofeino kiekis 3 kartus viršytų rekomenduojamą neviršyti kofeino kiekį.



Didelis energinių gėrimų vartojimas siejamas su kitais didelės rizikos veiksniais: rūkymu, alkoholio, narkotikų vartojimu.



Jeigu jaučiatės pavargęs, vietoj energinio gėrimo rinkitės sveikatai palankesnius, daug energijos turinčius užkandžius, pavyzdžiui riešutus ar džiovintus vaisius. Fizinis aktyvumas padės atsipalaiduoti ir sumažinti stresą.





Išgėrus energetinio gėrimo, pakinta fizinė ir psichologinė būseną: padažnėja pulsas, padidėja dirglumas, jautrumas, atsiranda dusulys, sunku susikaupti, slopina CA pasisavinimą organizme, išvaro skysčius iš organizmo.





MONSTER
ENERGY



Energetinį gėrimą reikia pakeisti apelsinu, citrina, juodu šokoladu.

