

## Газированные напитки – вред или польза

Многие из нас предпочитают именно газировку для утоления жажды, поскольку она обладает приятным вкусом, а также условным прохладительным эффектом. Ее пьют, подчас не задумываясь о том вреде, который она может нанести нашему организму. Вещества, входящие в её состав, возбуждают вкусовые рецепторы, поэтому после каждого выпитого глотка хочется пить ещё и ещё. Практически все сладкие газированные напитки, в своем составе, содержат смесь химических добавок, красителей, подсластителей, ароматизаторов, стабилизаторов, углекислого газа и прочих искусственных веществ, которые делают напиток приятным на вкус и запах. Но не наносят ли они серьезный вред нашему организму?



Несмотря на обилие ассортимента, состав газированных напитков примерно одинаков, в него входят:

- сахар или его заменяющие вещества, так называемые подсластители
- заменители и усилители вкуса, ароматизаторы
- пищевые кислоты, как правило, лимонная
- красители
- кофеин
- углекислый газ
- вода

### Чем опасны компоненты?

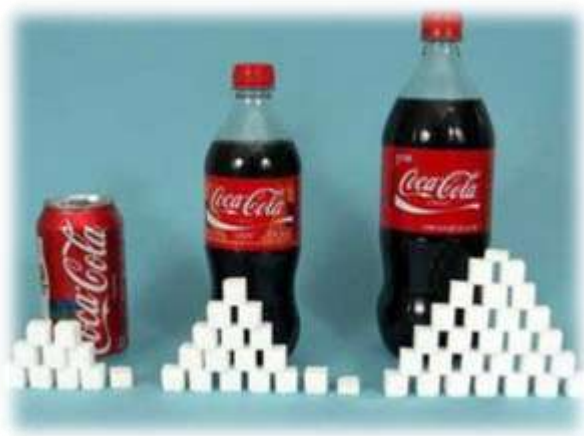
Каждый из составляющих любой газированный напиток, потенциально опасен для здоровья человека:

- **Сахар** – вред в его количестве. Любой лимонад содержит минимум четыре десертные ложки на один стакан. Соответственно, регулярное питье газированных напитков приводит к увеличению глюкозы в крови и чрезмерно активной выработке инсулина. То есть несколько лет с любимым лимонадом гарантируют развитие сахарного диабета или истощение поджелудочной железы. Так же, благодаря именно сахару возникает привыкание к газированным лимонадам.

- **Сахарозаменители** – с одной стороны, их использование позволяет снизить количество сахара, или и вовсе его не использовать, тем самым решая вопрос с избыточным

поступлением в кровь глюкозы, но, с другой стороны, далеко не так уж и безвредны заменители сахара. Самый известный из подсластителей, ксилит – провоцирует отложение песка и образование камней в почках и желчном пузыре. E420, или же – сорбитол, как и аспартам, провоцируют нарушения в зрении. А цикламат является канцерогеном и вызывает аллергические реакции (например, отек внутренних тканей), а при достаточно сильной реакции могут привести к отеку Квинке.

- **Кислоты** – используются для эффекта усиления вкуса, как консерванты и ароматизаторы. Наиболее часто в составе лимонадов можно встретить ортофосфорную и лимонную кислоты, которые для удобства обозначены кодами – E338 и E330. Регулярное поступление этих веществ в организм может стать причиной кариеса, мочекаменной болезни, гастритов, остеопороза.
- **Усилители вкуса или ароматизаторы** – чаще всего используется бензоат натрия (E211). Пищевая добавка, используется в газированных напитках в качестве консерванта. Бензоат натрия сводит на нет активность ферментов, расщепляющих жиры и крахмал. При длительном употреблении может привести к нарушению обмена веществ, вызывает судороги, повреждает систему кроветворения. Основная задача бензоата натрия – увеличение срока годности напитков в разы.
- **Кофеин** – влияет на центральную нервную систему (ощущение бодрости, прилив энергии). Достаточно быстро возникает стойкое привыкание.
- **Углекислый газ** – в чистом виде он абсолютно безопасен. Но его сочетание с водой негативно воздействует на здоровье. В результате реакции получается угольная кислота, которая, как и любая кислота разрушает слизистую ЖКТ.



## Самые частые последствия употребления

Среди обилия последствий привычки к лимонаду, можно выделить наиболее опасные и самые распространенные:

- сахарный диабет
- избыточный вес
- онкологические заболевания
- камни в почках
- разрушение зубов и зубной эмали
- воспалительные процессы в пищеварительной системе
- проблемы с костями
- болезни головного мозга и нервной системы
- возможна дистрофия печени из-за ожирения
- аллергия



Чтобы избежать данных последствий, необходимо придерживаться простых рекомендаций по соблюдению здорового образа жизни, больше внимания уделять правильному питанию, отказаться от вредных привычек, минимизировать потребление сахара и продуктов, содержащих его или соответствующие заменители, усилить физическую активность.

### Кому нельзя пить газировку?

Хотя, вред от газированных напитков может коснуться каждого, есть люди, которым вообще нельзя пить газированную воду:

- детям младше 3-4 лет;
- во время беременности или вскармливания;
- при склонности к излишнему весу, ожирению;
- при наличии сахарного диабета любого типа;
- при язвенной болезни и гастритах;
- при опухолях или язвах в кишечнике и желудке;
- при склонности к расстройствам пищеварения;
- с заболеваниями печени;
- при нарушениях в гормональном балансе;
- с почечной недостаточностью и другими патологиями почек;
- аллергикам



Всегда следует помнить, что сладкие газированные напитки не утоляют жажду, а лишь слегка притупляют это чувство. Поэтому этот продукт лучше заменить натуральными морсами, компотами, а лучше употреблять чистую воду.

Помощник врача-гигиениста ООЗ Галина Викторовна Богданчук

