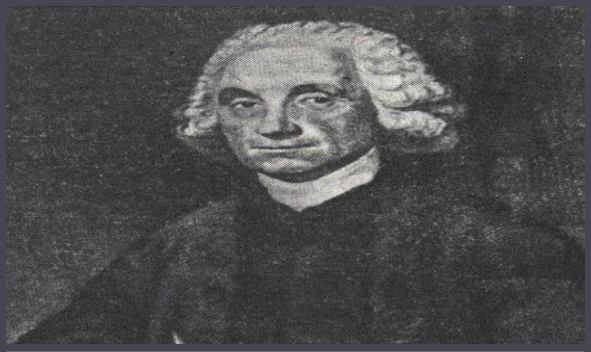
Газированные напитки мифы и реальность

Наш организм на 60% состоит из воды

Для поддержания водного равновесия мы пьем каждый день.

Взрослому здоровому человеку небольшое количество газированной воды не повредит. Но частое употребление больших количеств сладкой газированной воды может неблагоприятно отразиться на здоровье.

Людям, имеющим предрасположенность к ожирению и сахарному диабету, стоит пить облегченную воду - она изготовлена с применением подсластителя



История возникновения газировки

Газированную воду в 1767 г. изобрел английский химик Джозеф Пристли. Он разработал аппарат, который при помощи насоса давал возможность насыщать воду углекислыми пузырьками. Этот аппарат был назван «сатуратор» от лат. saturo — насыщать.

Популярные газированные напитки

Кока Кола

напитки компании Coca-Cola впервые появились в России в 1979 году в ходе подготовки Олимпийских игр в Москве. Coca-Cola " является наиболее известным товарным знаком в мире. Торговую марку знают 98 % всего населения земного шара.

Фанта

Фанта— марка газированных прохладительных напитков, производимых компанией «*Кока-Кола*».

Спрайт

«Спрайт» - газированный безалкогольный напиток выпускаемый компанией «The Coca-Cola Company». Идея названия напитка родилась в 1940 годы XX столетия. В то время в рекламных компаниях «Coca-Cola» был особо популярен Малыш Спрайт — эльф с серебряными волосами и широкой улыбкой, который носил вместо шляпы пробку от напитка

«Бурати́но»

безалкогольный прохладительный напиток, один из сортов лимонада, производимого в СССР. Представлял собой бутилированный сильногазированный напиток золотистого цвета с кисло-сладко-горьким вкусом. На бутылке присутствовала этикетка с изображением Буратино — популярного сказочного персонажа.

«Крем-сода»

сильногазированный безалкогольный напиток. Классический напиток обладает приятным, сливочным вкусом с ноткой ванили и светло-золотистым цветом. Первоначальный рецепт содовой был получен путем смешивания содовой воды и мороженного.

МИФЫ

Миф № 1

Газированная вода разрушает зубную эмаль

Взяв на анализ 379 напитков, реализуемых торговыми точками на территории США, исследователи установили, что кислотность газированных вод без добавок варьируется от 5.03 до 7.2, так что они не несут никакой опасности для зубов, чего не скажешь о безалкогольных напитках с добавками и энергетиках.

Миф 2

Газированная вода вымывает кальций из костей, поэтому может вызвать остеопороз. По Данным национальных институтов здоровья, употребление газированных напитков действительно уменьшает минеральную плотность костей, особенно у женщин, однако такой эффект оказывает только кола. Что касается чистой газированной воды, то за ней подобного не было замечено.

Миф № 3

Газированная вода утоляет жажду хуже, чем обычная.

И это всего лишь предубеждение. На самом деле, наличие газа в воде не имеет никакого значения для внутреннего увлажнения организма и утоления жажды.

Миф №4

Газированная вода вызывает изжогу.

Это утверждение правдиво лишь наполовину. Пузырьки воздуха не могут спровоцировать появление кислотного рефлекса, если вы не страдали им раньше, но им под силу вызвать обострение имеющегося. Так что людям с часто проявляющейся изжогой действительно лучше отдавать предпочтение воде без газа, особенно после еды.

Миф № 5

Газированная вода вредна для фигуры.

Газировка не в чести у тех, кто следит за своим весом. И совершенно незаслуженно.

Единственное основание для утверждения о вреде для талии — вздутие живота, которое у некоторых вызывают пузырьки воздуха. Безусловно, вышесказанное относится только к чистой газированной воде без сахара и других добавок.

ВЫВОДЫ

1.В газированной воде в очень больших количествах содержится сахар.

2. Все химические добавки, внесенные в напитки для улучшения вкуса, запаха, цвета, а также консерванты, внесенные для увеличения срока годности продуктов, очень сильно влияют на здоровье человека

3. Все химические добавки, внесенные в напитки для улучшения вкуса, запаха, цвета, а также консерванты, внесенные для увеличения срока годности продуктов, очень сильно влияют на здоровье человека

4. Для утоления жажды лучше пить чистую воду или минеральную, натуральные соки или морсы.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ