По статистике, сладкую газировку время от времени пьют более 75% россиян. Однако в последние годы многие потребители переключаются на более полезные напитки – минеральную воду и соки. Какое воздействие на организм оказывают газированные напитки – читайте в статье.

Природная газированная вода известна с древнейших времен и использовалась в лечебных целях. Еще Гиппократ в своем труде велел больным пить ее и купаться в ней. В XVIII веке минеральную воду начали разливать в бутылки, развозить и продавать. Однако она стоила весьма дорого и к тому же быстро выдыхалась. Поэтому позже были предприняты попытки искусственно газировать воду. Создал газированную воду химик Джозеф Пристли в 1767 году. Промышленное производство начал Якоб Швелл. Он сконструировал установку, выпускающую газированную воду. С XIX века он стал применять для газирования обычную пищевую соду, что удешевило производство. Позже воду с пузырьками стали дополнять различными вкусовыми добавками. Так появилась привычная для нас газировка.

Чем опасна газировка

Следует ограничивать сладкие газированные напитки в рационе детей младшего возраста. Если минеральную воду пить полезно, так как она насыщает организм электролитами, то избыточное употребление сладких газированных напитков может привести к негативным последствиям:

Во-первых, сахар и кислота, содержащиеся в сладких газированных напитках, разрушают зубную эмаль. Когда кариес добирается до нервов, корней и до основы зуба, зуб разрушается.

Во- вторых, сладкие газированные напитки содержат в себе соли фосфорной кислоты. При частом употреблении сладких газированных напитков избыток фосфора в рационе негативно влияет на всасывание другого важного минерального вещества – кальция, отвечающего за плотность костей, что может привести к повышенной хрупкости костей и увеличить риск травматизма.

В-третьих, регулярное потребление сладких газированных напитков – одна из основных причин развития ожирения и сахарного диабета за счет высокого содержания сахара. ВОЗ рекомендует сокращение потребления свободных сахаров – менее чем 10% от ежедневного потребления энергии (что эквивалентно примерно 10 чайным ложкам сахара) для профилактики ожирения и сахарного диабета у взрослых и детей.

Рекомендации предполагают дальнейшее снижение потребления сахара до уровня ниже 5% от ежедневного потребления энергии (около 5- 6 чайных ложек столового сахара для взрослых) для получения дополнительной пользы для здоровья. Любители сладкой газировки очень легко получают избыточное количество сахара, не замечая этого, причем их потребление растет в большинстве стран, особенно среди детей и подростков. В среднем одна банка сладкого напитка содержит около 40 граммов свободного сахара (эквивалентно примерно 8-10 чайным ложкам столового сахара).

Люди, которые регулярно употребляют сладкие напитки – от 1 до 2 банки в день и более – имеют на 26% больший риск развития диабета 2 типа, чем люди, которые редко употребляют такие напитки. Число людей, страдающих диабетом, возросло с 108 миллионов в 1980 году до 422 миллионов в 2014 году. Помимо диабета, ожирение является основным фактором риска сердечных заболеваний, рака и других заболеваний.

Что происходит в организме после приема стакана сладкой газировки

Через 10 минут большое количество сахара нанесет удар по поджелудочной железе, произойдет резкий выброс гормона инсулина. Через 20 минут произойдет подъем уровня глюкозы в крови. Через 40 минут печень переведет избыток сахара в жиры, которые будут отложены в подкожно-жировой клетчатке, что постепенно будет приводить к увеличению массы тела. Еще через 45 минут повысится уровень гормона дофамина в крови – он стимулирует центр удовольствия мозга, в результате чего улучшается настроение, появляется бодрость, снижается сонливость, но через час-полтора человек становится раздражительным, вялым.

Постепенно мозг адаптируется к привычке его владельца пить газировку, начинает производить меньше нужных гормонов, так как теперь их можно получить и искусственным путем. Работа рецепторов в «системе поощрения» ухудшается, заставляя для достижения одинакового эффекта пить все больше и больше газировки. Таким образом, происходит привыкание.

Очевидно, что не стоит увлекаться сладкой газировкой, как и все остальное, ее нужно употреблять умеренно, а еще лучше отдать предпочтение более полезным напиткам.