

апатия, заторможенность, сонливость и быстрая утомляемость. Очередная порция способна исправить ситуацию, но ненадолго. И как результат, употребление кофеиносодержащего напитка вызывает не только непоправимый урон для здоровья человека, но и стойкое привыкание, и превращается в зависимость.

#### **Углекислый газ**

Без углекислого газа газировка или лимонад не будут таковыми. Именно за шипение и острые пузырьки газа, которые бьют в нос и пощипывают язык, так и любят газированные напитки и дети, и взрослые. Сам по себе газ безвреден, но опасен для желудка и всего желудочно-кишечного тракта. Углекислота, которая содержится в газе, высвобождается во время химической реакции с водой и раздражает слизистую оболочку органов ЖКТ, что приводит к обострениям язвенных болезней, энтеритов и гастритов.

#### **Последствия употребления газировки:**

- кариес;
- лишний вес;
- проблемы с пищеварением;
- риск панкреатита и сахарного диабета;
- аллергические реакции;
- фосфорная кислота снижает уровень кальция в организме – это не дает скелету нормально расти, а мышцам – работать;
- Жженый сахар, который используют как краситель, влияет на работу сердца и сосудов.

#### **А если ребенок просит лимонад?**

- ищите альтернативу: сок, яблоко, носите бутылочку чистой воды;
- не пейте лимонад при ребенке;
- ненавязчиво рассказывайте ему, какой яд все эти красивые бутылки.

**Берегите себя и своих близких!**

#### **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

## **«Осторожно: «сладкая газировка!»»**



**Белгород 2019 год**

Как известно, ежедневное употребление жидкости необходимо для человека, как воздух и вода. Многие люди заменяют обычную воду чаем, кофе, соками, компотами и газированной водой. И если

простая, чистая вода восполняет нехватку жидкости, то лимонад, наоборот может нанести существенный вред здоровью и вызвать необратимые реакции.

Сладкая вода с газом стала излюбленным напитком всех поколений, а колючие пузырьки углекислого газа в ней еще никого не оставили равнодушным. Что же приносит газированная вода: пользу или вред? И можно ли давать ее детям?

### **Что входит в состав газировки?**

Состав всех газированных лимонадов, представленных сегодня в наших супермаркетах и магазинах, примерно одинаковый, и основной их компонент – вода. При добавлении в воду только углекислого газа получается напиток, который хорошо утоляет жажду, освежает и при этом он вкуснее простой воды.

Углекислый газ в составе минеральной воды нужен для того, чтобы сохранить ее свойства и придать ей стойкость к бактериям. При этом углекислый газ считается наименее вредным консервантом. Но к лимонадам производители в целях экономической выгоды добавляют различные компоненты, которые не утоляют жажду и не восполняют нехватку жидкости в организме, а только усиливают желание попить. К ним относятся:

- сахар или подсластители;
- консерванты и пищевые кислоты, которые продлевают срок годности товара;
- красители, усилители вкуса и ароматизаторы;
- кофеин.

### **Сахар**

Сахар – это легкоусвояемый углевод, опасность которого для здоровья заключается в его количестве – 1 стакан сладкого лимонада содержит до 5 столовых ложек сахара! А если учесть, что во время жары можно выпить не один литр такой жидкости, то в итоге получается серьезная цифра.

**Внимание:** К тому же сахар вызывает кариес, заболевания органов сердечно-сосудистой системы и даже развитие атеросклероза. А большое количество глюкозы в крови приводит к повышенной выработке гормона инсулин, который ответственный за ее переработку, к нарушению

*функциональности поджелудочной железы и провоцирует развитие сахарного диабета и ожирения.*

Сегодня многие производители в стремлении снизить количество глюкозы в своей продукции перешли на производство лимонадов без сахара и используют при этом сахарозаменители – синтетические вещества, которые тоже не безобидны для здоровья.

Сахарозаменители: способствуют образованию камней в почках; негативно влияют на зрение; могут вызывать аллергию в различных ее проявлениях: от зуда до отека Квинке. Но общее свойство всех сахарозаменителей – это то, что они являются канцерогенами и могут вызвать развитие раковых заболеваний.

### **Кислоты и консерванты**

При производстве лимонадов и сладких напитков принято использовать лимонную и ортофосфорную кислоты (E330 и E338 соответственно), которые выступают в качестве консервантов и усилителей вкуса, помогая производителям воссоздавать вкусы, идентичные натуральным. Но E338 в сладком напитке после употребления вымывает кальций, что вызывает нарушения в здоровье и развитие даже у молодых людей остеопороза. А при регулярном поступлении лимонной кислоты E330 растворяется эмаль зубов, что приводит к развитию кариеса. Кроме того она вызывает гастрит, мочекаменную болезнь и почечные колики.

**Внимание:** Самым опасным осложнением из-за приема лимонада в больших количествах считается разрушение кальция, что приводит к хрупкости костей и их длительному срастанию. Порой нехватка кальция приводит к инвалидности. Для длительного срока годности напитка и сохранения вкуса лимонада используется бензоат натрия (E211), который превращается в токсичный бензол. Этот элемент приводит к мутациям в клетках и увеличивает риск возникновения онкологического заболевания.

### **Кофеин**

Данное вещество содержится в энергетических напитках. Кофеин придает энергию, повышает работоспособность человека, делая его активным и бодрым. Но подвох в том, что бодрость быстро пропадает, а на ее месте появляется раздражение,