

## «Вы покупаете детям сладкую газировку? Тогда должны знать о последствиях»

*Интересно! Газированные сладкие напитки, употребляемые в теплое время года, не способны утолить жажду. Они еще больше провоцируют ее появление.*

Именно поэтому, прежде чем предложить малышу и детям старших возрастов газировку, родители должны помнить, к каким последствиям такая водичка может привести.

Разнообразные газированные напитки манят детей ярким насыщенным цветом, «веселящимися» в стакане пузырьками и приятным вкусом. Отказаться от лимонада, колы и других аналогичных продуктов ребенок не может. Ежегодно родители покупают упомянутую вкусняшку своим малышам и деткам постарше, даже не подозревая, что собственными руками разрушают детское здоровье, особенно если газированные напитки с сахаром появляются на столах очень часто. Медики из разных стран, проводившие исследования, доказали, что употребление газированных напитков оказывает существенный вред, особенно если сладкая газировка или покупные соки употребляются детьми и людьми в возрасте. К каким же последствиям может привести употребление таких напитков?

### **Факты о газированных напитках!**

Вредность продукта объясняется катастрофическим составом. Сладкая газировка содержит:

- большое количество консервантов;
- углекислоту;
- большой процент сахара либо сахарозаменителей.
- *Важно! Литровая бутылка может содержать порядка 24-х ложек сахара и более. Это в 1,5 раза превышает суточную норму, которую могут употреблять взрослые люди без вреда для своего здоровья.*
- Сладкая газировка может стать виновницей истощения и ожирения. Если дать малышу этот напиток перед употреблением пищи, он откажется от еды. Дело в том, что организм употребил сахар, и чувство голода притупилось. При этом ребенок получил совершенно пустые калории, в то время как, ему необходимы минералы, витамины и другие полезные вещества, содержащиеся в пище.
- **Осторожно, опасные компоненты!**
- Как упоминалось ранее, сладкая газировка невозможна без углекислого газа. Именно благодаря этому компоненту появляются пузырьки, приятно щиплющие язык. Но в желудке ребенка они запускают негативные процессы, которые приводят к появлению гастрита, а также язвы желудка и образованию эрозий.

Негативное воздействие оказывает и кислота, выступающая в роли составляющего компонента газированных напитков. Она способствует

вымыванию кальция. Если в роли составляющего компонента употреблен кофеин, то это гораздо хуже для детского организма. Гипертоники столкнутся с нарушениями в работе сердца, у всех остальных будет наблюдаться:

- рассеянность внимания;
- раздражительные и нервные состояния;
- расстройства сна.

*Важно! Сладкая газировка опасна для зубной эмали. Если ребенок регулярно употребляет опасные напитки, проблем с зубками в дальнейшем не избежать.*

Бензоат натрия – консервант (E211), вызывающий обострения болезней, протекающих в хронической форме. Кроме этого он является виновником появления аллергических реакций. Это подтвердили тестирования напитков, осуществляемые в 2007 году британскими учеными. Они обозначили, что при регулярном употреблении опасной газированной жидкости со временем может появиться цирроз печени и паркинсонизм.

### **Несладкие» заболевания от сладкой газировки**

Этот продукт может стать причиной развития сахарного диабета. Многие родители даже не задумываются о том, что в полутора стаканах напитка присутствует дневная порция сахара. Регулярное употребление приводит к появлению излишних жировых отложений и сахарному диабету.

Если в былые времена лимонады производились с использованием натуральных сиропов, то современная продукция содержит целый набор вредных веществ, работающих на:

- увеличение содержания холестерина в крови;
- повышение кровяного давления;
- ухудшение работы сердца.
- химические вещества (консерванты, искусственные красители и др.) причиняют вред здоровью и неокрепшему организму ребенка. Например, искусственные компоненты воздействуют на активность ферментов, расщепляющих крахмалы и жиры.
- *Важно! Опасность несет не только сладкая, но и обычная газировка, особенно для тех, у кого наблюдаются желудочно-кишечные недуги.*
- Сладкая газировка производится с использованием углекислого газа, выступающего в роли консерванта. Он может препятствовать размножению различных бактерий, но попадая в желудок, он приводит к появлению воспалительных процессов и раздражает слизистую оболочку. Также данный компонент расширяет стенки желудка и способствует увеличению выработки желудочного сока, что приводит к метеоризму (чрезмерное выделение газов).