

ŠTETNI NAPITCI

Gazirana pića

Danas je popularnost raznih cola veća nego ikada. Djeca i mladi odrastaju uz te popularne napitke. Ali svijest o štetnosti gaziranih napitaka još je toliko niska da i dalje pijemo goleme količine pitajući se zašto osjećamo umor, zašto nam pati jetra ili nas boli želudac?

Ljeto donosi nov način prehrane i osvježenja koja mogu biti veoma štetna za tijelo. Velike vrućine zahtijevaju unos povećanih količina tekućine, što se često nadoknađuje različitim gaziranim napicima. Oni uglavnom nemaju veliku hranjivu vrijednost, a višestruko mogu biti štetni.

Upotreba gaziranih bezalkoholnih pića u našoj zemlji je naglo porasla u posljednjih nekoliko godina. To je navika koja pridonosi debljini, kvarenju zuba i gubitku koštane mase. Cijeli razvijeni svijet preplavljen je coca-colom, fantom, tonikom i drugim vrstama gaziranih napitaka. Danas samo u Americi svaki muškarac, žena i dijete dnevno prosječno popiju dvije limenke gaziranih pića.

Što su?

Uzmite čašu vode, dodajte joj 8 do 12 žličica šećera, umiješajte dozu kemikalija — i dobit ćete omiljeno gazirano piće.

Samo nepotreban dodatni unos šećera putem tih pića stvara velike tegobe. Jedna od njih je neuravnotežena prehrana.

Neka gazirana pića sadrže 120 do 180 kalorija iz čistog šećera bez hranjivih sastojaka.

Prosječnoj ženi koja sjedi na poslu potrebno je svega oko 1200 do 1600 kalorija dnevno da bi zadržala odgovarajuću tjelesnu težinu i dobro zdravlje. Dva ili tri gazirana pića mogu prilično smanjiti potrebnu dnevnu količinu hrane jer sadrže veliki dio tih kalorija. Samim tim dolazi do nedovoljnog unosa mnogih potrebnih hranjivih sastojaka što s vremenom može dovesti do pravog manjka minerala i vitamina. Isto vrijedi i za muškarce sličnih zanimanja kojima je dovoljno oko 1800 do 2400 kalorija dnevno.

Do kilograma!

Bezalkoholna pića spadaju među najveće izvore prerađenog šećera u razvijenom svijetu. Mnogi preko njih dobivaju i do jedne trećine dnevnog unosa šećera. Američki tinejdžeri unose 44% dnevne količine šećera iz bezalkoholnih napitaka, dok tinejdžerke tim putem unose 40% šećera.

Veće doze potiču potrošnju. Tijekom 1950-ih godina coca-cola se prodavala u bočici od 1,8 dl. S vremenom su te male boce zamijenjene limenkom od 3,3 dl, a njih su uskoro nadmašile boce od 0,5 l. Danas postoje i boce od 1 i 2 litre, s tim da svakih pola litre donosi 200 novih kalorija!

Važno je znati da gazirani sokovi utječu na pojavu pretjerane debljine. Dokazano je da, ako se pije tri decilitra gaziranog pića dnevno, tjelesna se težina za mjesec dana može povećati i do jednog kilograma. Kad se kalorije iz gaziranih i ostalih bezalkoholnih pića pridodaju kalorijama koje se dobiju iz hrane, često nastaje višak koji se skladišti u obliku masnog tkiva.

Pad energije

Gazirani sokovi smanjuju sposobnost organizma da preradi šećer, pa stoga dolazi do dijabetesa, kao i do

razvoja metaboličkog sindroma. On se očituje prekomjernom težinom, visokim krvnim tlakom i povećanim nivoom šećera i masti u krvi. Kalorije dobivene iz jednostavnih šećera lišene su biljnih vlakana i zato brzo ulaze u krvotok, podižu nivo glukoze u krvi i pružaju privremen osjećaj snage. Gušterača trenutno reagira lučenjem inzulina koji spušta nivo šećera, zbog čega pada i nivo energije. To potiče osobu da posegne za novim zaslađenim pićem ili slatkišem, čime se krug zatvara i kreće ispočetka. Gazirani sokovi produžuju i proces probave. Kada zaslađeno piće stigne u želudac koji već probavlja ranije dospjelu hranu, taj se proces usporava i preusmjerava na razgradnju novopridošlih sastojaka. Ukoliko na taj način samo rijetko i povremeno ometate rad svog želuca, vjerojatno se ništa strašno neće dogoditi.

Međutim, ako to često činite, možete značajno produžiti proces probave i izložiti svoj želudac stresu.

Kiselina

Većina pića, uključujući i gazirane bezalkoholne napitke, povećava lučenje želučane kiseline. Često ta kiselina zaostane u želucu i nakon što popijena tekućina prođe u daljnje dijelove probavnog sustava. Svakodnevno ispijanje gaziranih sokova može dovesti do hipokalemije, odnosno manje kalija u krvi. Takvo stanje izaziva probleme u radu srca i paralizu, smatraju francuski liječnici.

Pregledom kliničkih slučajeva utvrđeno je da unošenje veće količine gaziranih pića koja sadrže mnogo šećera i kofeina može izazvati drastičan pad koncentracije kalija u krvi, odnosno stanje poznato pod imenom hipokalemija.

Male promjene u koncentraciji kalija mogu izazvati

ozbiljne poremećaje u radu živčanog sustava te sustava srca i krvnih žila.

Tipični simptomi hipokalemije su umanjena snaga mišića, grčevi, drhtavica i mučnina. U ekstremnijim slučajevima, nedostatak kalija može izazvati probleme u radu srca i paralizu.

Problem sa snom

Činjenica je da gazirani sokovi oštećuju jetru, a njihovo dugogodišnje ispijanje može dovesti čak i do ciroze.

Voćni šećer fruktoza iz gaziranih sokova, koji se većinom apsorbira u jetri, odgovoran je za ovo oštećenje. Fosforna kiselina iz gaziranih sokova mijenja sastav urina i dovodi do stvaranja bubrežnih kamenaca. Ni zubi nisu pošteđeni. Gazirani sokovi oštećuju zubnu caklinu i utrostručuju rizik od razvoja karijesa. Osim velikog sadržaja šećera, ovi napici sadrže i kofein, koji je također povezan s povećanim rizikom od osteoporoze. Jedna limenka gaziranog pića s kofeinom je isto kao šalica crne kave. Zato djeca koja ih piju imaju problema sa snom, ali i s koncentracijom pri učenju.

Narušavanje kiselo-lužnate ravnoteže u korist povećanja kiselosti krvi, predstavlja rizik za gubitak koštane mase. Naime, podizanje razine kiselosti uzrokuje neravnotežu kalcija, kao alkalnog minerala u cirkulaciji. U normalnim okolnostima, tijelo prirodnim mehanizmom, pomoću zdrave prehrane, regulira odnos kalcija i fosfora u krvi, poznat kao kiselo-lužnata ravnoteža, ili pH krvi.

Za cijeli život

Međutim, ako se uzme više fosfata putem hrane ili pića, potrebno je i više kalcija. Ukoliko se ne unese dovoljno kalcija preko mlijeka, sira, ribe i lisnatog

povrća - tijelo će ga osigurati iz kostiju i zuba, čime će smanjiti njihovu gustoću. A to će rezultirati prijevremenom osteoporozom i gubitkom zuba.

Za djecu u razvoju, narušavanje kiselo-lužnate ravnoteže je izrazito opasno, zbog oštećenja koštanih struktura, jer se u razvojnem razdoblju oblikuju kosti za cijeli život. Pijenje gaziranih sokova, bogatih fosfatima, može ugroziti taj proces i dovesti do nepovratnih oštećenja.

Osim toga, pojačana kiselost može dovesti do umora, sniženog imuniteta, bolova u kostima i pojave kandidijaze (infekcije koju uzrokuju gljivice).

Opasni

Iako se obično misli da gazirana pića bez šećera nisu štetna, istina je drugačija. Sva gazirana pića sadrže ugljičnu, fosfornu ili limunsku kiselinu - koje narušavaju kiselo-lužnatu ravnotežu, kao i otrovne umjetne zaslađivače: aspartam, acesulfam K i sukralozu.

Aspartam ili njegove sastavnice mogu izazvati sindrom kroničnog umora, glavobolju, migrenu, slabost, uznemirenost, mučninu, kožni osip, nervozu. Acesulfam K sadrži kemijski spoj koji može izazvati glavobolju, depresiju, zbunjenost, smetnje s vidom, oštećenje jetre i bubrega. Neki roditelji daju gazirane napitke djeci koja imaju želučane probleme, kako bi im olakšali tegobe. Međutim, najnovija istraživanja pokazuju da je učinak potpuno suprotan. Naime, infekcija privremeno oštećuje stanice želučane i crijevne sluznice, a napici s visokim sadržajem šećera dodatno pogoršavaju situaciju.

U medicinskim rastvorima za rehidrataciju, koji se preporučuju u takvim stanjima, odnos šećera i soli je optimalan, pri čemu šećer potiče apsorpciju soli.

Voda

Koji je, onda, najsigurniji način zadovoljavanja potrebe tijela za tekućinama?

Voda je savršeno piće. Nema kalorija, ne probavlja se, ne nadražuje sluzokožu i tijelu donosi upravo ono što mu je potrebno za životne procese. Koliko bismo je trebali piti? Toliko da nam mokraćna bude svijetla — oko šest do osam čaša vode na dan.

Ljudi uglavnom znaju da bi trebali popiti osam čaša vode dnevno, a mnogi i dobivaju toliko tekućine preko vode, mlijeka i sokova.

Ali prema jednom istraživanju liječnika, prosječna osoba uz to popije dnevno oko pet čaša (od 2,4 decilitra) kofeinskog ili alkoholnog pića. Oba izlučuju vodu iz tijela i tako izazivaju umor, suhu kožu, lošu probavu i glavobolju. Koje je rješenje? Ukoliko se nikako ne želite odreći tih navika, nakon svakog alkoholnog pića i svake šalice kave i gaziranog napitka, popijte čašu vode.

Smanjite unos kalorija tako što ćete piti više vode, a manje kaloričnih napitaka. Ako ne volite okus čiste vode, dodajte joj koju kap limunova soka ili kupujte vodu u bocama.

Što više vode budete pili, to ćete manje posezati za drugim napitcima. Već će ta navika smanjiti unos kalorija i uravnotežiti vašu tjelesnu težinu.

Starenje

Nedavno istraživanje na laboratorijskim miševima uzbudilo je znanstvenike. Pokazalo se da gazirani napitci mogu ubrzati proces starenja! Fosfati, sastojci gaziranih pića, djelovali su štetno na kožu i mišiće testiranih miševa. Isti mineral dodaje se i u prerađeno meso, kolače i kruh - dokazano je da oštećuje kožu i

mišiće, a vjerojatno je štetan i za srce i bubrege. Iako je istraživanje izvršen na miševima, znanstvenici sa Sveučilišta Harvard koje je predvodio dr. M. S. Razzaque vjeruju da rezultati ukazuju na moguću štetu koje izazivaju visoke koncentracije fosfata općenito. Gerald Weissmann iz istraživačkog žurnala FASEB gdje je otkriće objavljeno kaže: "Soda je omiljeni medij za ubacivanje kofeina za milijune širom svijeta no dolazi s fosforom. Ovo istraživanje sugerira da ravnoteža fosfora utječe na proces starenja, zato budite oprezni s takvim napitcima."

Uz gazirane napitke već su povezani drugi zdravstveni rizici poput krhkih kostiju, raka gušterače, slabosti mišića i paraliza. A jedna je američka studija pokazala da već dva ili više gazirana pića na tjedan mogu gotovo udvostručiti šanse od razvoja raka gušterače.