

# Вред употребления газированных напитков



## Газированные напитки сродни наркотикам

Один из составляющих компонентов большинства сладких газированных напитков – кофеин. Этот компонент способен не только поднимать кровяное давление, но и является довольно мощным стимулятором центральной нервной системы.

## Углекислый газ

Как вещество, сам по себе не вреден для организма, его применяют для сохранности продукта. Однако же присутствие углекислого газа в воде возбуждает желудочную секрецию, увеличивает кислотность желудочного сока, вызывает отрыжку, вздутие живота, газы. Это касается людей, имеющих заболевания ЖКТ (желудочно – кишечного тракта).

## Сладкая вода и ожирение

В лимонаде, разливаемом в небольшие бутылочки емкости 0,33 л находится запредельное содержание сахара - 12-16 чайных ложек, что в три раза превышает допустимую суточную норму потребления этого продукта.

## Сладкие газированные напитки разрушают зубы

Основными консервантами являются лимонная или ортофосфорная кислота, Лимонная кислота - воздействует на эмаль зубов. Более опасная – фосфорная кислота, способная вымывать кальций из костей, что опасно развитием остеопороза. В результате, кости становятся хрупкими и ломкими. Отсюда и хрупкость костей, и болезни почек.

## Общие выводы:

Газированные напитки оказывают негативное воздействие на организм и здоровье человека: повреждение внутренних органов, окрашивание зубов, становятся хрупкими кости, может возникнуть ожирение, аллергия, заболевания желудка, сердца и других жизненно важных органов человека. Поэтому нужно сократить употребление газированных напитков до минимума и употреблять их в редких случаях.



Выполнила студентка 103 группы  
Педиатрического факультета Мамедкеримова Рая Анаровна