

Неведомська, Євгенія Олексіївна (2015) Небезпека від газованих напоїв / Є.О. Неведомська // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: збірник наукових праць XIII міжнародної науково-практичної конференції (9-11 квітня 2015 р., м. Харків). – Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2015. – С.89 - 90.

Анотація. Вода є важливою і необхідною для підтримання життя, здоров'я та працездатності організму людини. Воду людина одержує з продуктів харчування та напоїв. У статті виявлено і обґрунтовано небезпеки для організму від газованих напоїв. Подано рекомендації щодо зменшення негативного впливу на організм газованих напоїв.

Ключові слова: вода; напої; газовані напої; гастрит; остеопороз.

Неведомська Є.О.

Київський університет імені Бориса Грінченка,
кафедра анатомії і фізіології людини Інституту людини
02091, м. Київ, Україна, вул. Ревуцького, буд. 13 кв. 189
e-mail: nevedomska@i.ua

НЕБЕЗПЕКА ВІД ГАЗОВАНИХ НАПОЇВ

Відомо, що організм людини більшою мірою складається з води. Так, тіло здорової дорослої людини містить близько 60% води, наприклад, 42 літри води на 70 кг людини. Проте, у різні роки життя частка води в організмі неоднакова і з віком зменшується: 97% води у плода, 80% - у новонароджених, 75% - у немовлят, 70% - у дітей, 61% - у дорослих чоловіків і 51% у дорослих жінок, 45% - у літніх людей. Розподіл води не є однорідним у органах: найбільше її в головному мозку (80%), найменше у кістках (20%).

Наведені вище дані засвідчують, якою важливою і необхідною для підтримання життя, здоров'я та працездатності організму людини є вода. Воду ми п'ємо кожен день: і не лише у вигляді рідини без смаку і запаху, а також одержуємо її з продуктів харчування та напоїв. Проте саме з напоями в організм надходить до 80% шкідливих речовин.

Метою даної статті є виявлення небезпеки від газованих напоїв.

У газованому напої обов'язково міститься вуглекислий газ, який використовується в якості консерванту для кращого збереження напою. Сам по собі вуглекислий газ нешкідливий, але його присутність у напої викликає неприємні відчуття: провокує метеоризм – рясне виділення газів. Крім того, вуглекислий газ стимулює секрецію шлункового соку, який подразнює стінки шлунку. Це може стати причиною гастриту – запалення слизової оболонки шлунку. Тому у разі вживання газованого напою рекомендується випустити газ, перш ніж пити напій.

Розвитку гастриту сприяє також ортофосфорна кислота (відома як Е 338), яка входить до складу газових напоїв, адже вона підвищує кислотність напою, а при потраплянні в організм провокує підвищення кислотності шлункового соку, що займає своє місце у механізмі розвитку гастриту. Крім того, ортофосфорна

кислота є причиною утворення камінців у нирках і вимивання кальцію з кісток скелета, що є неприпустимим як для молодого організму, який росте і для формування здорового опорно-рухового апарату життєво необхідний кальцій, так і для дорослого організму, в якого з віком фізіологічно зменшується вміст кальцію в кістках, внаслідок чого розвивається остеопороз (крихкість кісток з високим ризиком їх переломів за мінімальних навантажень).

Остеопороз є також побічним ефектом дії кофеїну, який виробники додають до газованого напою з метою надання організму тонізуючого ефекту. Вживання такого напою призводить до порушення нервової системи, тому зрозуміло, що дітям цей продукт протипоказаний однозначно. Кофеїн, крім того, не тільки стимулює кофеїнову залежність, але й виснажує серце внаслідок тахікардії (збільшення пульсу понад 90 ударів за хвилину) і забезпечує зневоднення організму внаслідок сильної сечогінної дії на організм. У результаті для поповнення втраченої рідини потрібно випивати, як рекомендують медики, до 8-10 склянок звичайної води на кожну склянку газованого напою!

У газованих напоях виробники часто використовують лимонну (Е 330) чи яблучну (Е 296) кислоти, які, як будь-які кислоти, все одно завдають шкоди організму – псують емаль зубів, викликаючи карієс. Тому доцільно пити такі напої через трубочку, яка зменшує стикання рідини з емаллю зубів.

Як правило, газовані напої солодкі. Якщо вони солодкі за рахунок цукру – натуральної речовини, то негативним фактором є лише надлишковий його вміст. Відомо, що 1 г цукру виділяє 3,85 кілокалорії. Нескладні розрахунки виявляють, що в 100 мл кока-коли міститься 11,2 грамів цукру (приблизно чайна ложка або пів столової ложки). На 100 мл напою ця цифра начебто невелика, але якщо людина випиває 500 мл, то це вже п'ять чайних ложок цукру. Тобто зловживання солодкими газованими напоями небезпечно для організму не лише ожирінням, але й розвитком цукрового діабету. У важких випадках розвивається рак підшлункової залози.

Часто газовані напої містять замінники цукру – ксиліт, сорбітол, сахарин, цикломат, аспартам, які дійсно низькокалорійні, але їхній вплив на організм вражаючий. Ксиліт і сорбітол провокують сечокам'яну хворобу. Сахарин і цикломат – канцерогени, що сприяють розвитку ракових пухлин. Аспартам (Е 951), який приблизно в 160-200 разів солодший за цукор, може викликати алергію і негативно впливати на сітківку ока, внаслідок чого погіршується зір. На додаток, зауважимо, якщо нагріти аспартам до 30 градусів за Цельсієм, він розпадається з утворенням смертельних отрут – канцерогену формальдегіду і високотоксичного метанолу, або метилового спирту. Саме із-за цього, кока-колу, пепсі-колу та подібні напої рекомендують пити холодними або з льодом. Вчені довели, що напої зі вмістом аспартаму не вгамовують спрагу, а вимагають все нової і нової порції цього напою, що дуже вигідно для виробників таких напоїв. До відома, аспартам офіційно не рекомендований в країнах Євросоюзу дітям і категорично заборонений до вживання як компонент дитячого харчування дітям до 4-х років.

З огляду на зазначене, можна стверджувати, що користі від газованих напоїв немає, а тільки величезна шкода для організму. Тому доцільно, щоб батьки з дитинства прищучували своїх дітей до корисних напоїв: простої води, натуральних компотів і соків.

Секція : «БЖД»