

# Коварные сладкие пузырьки

Лето, солнце, жара - потребность человека в жидкости возрастает в несколько раз. Как утолить жажду? Как уберечь свой организм от пагубного влияния «неправильных» напитков?

Потребность ребенка в жидкости гораздо выше, чем у взрослого человека. В жару молодому организму всегда сильнее хочется пить, поэтому не стоит мучить себя жаждой, чтобы не довести свой организм до обезвоживания.

## Скажем НЕТ газировке!

Почему всем нам так нравится газировка? Во-первых, она слаще большинства других напитков. Во-вторых, такой напиток хорошо бодрит в знойную летнюю пору.

В-третьих, она очень калорийная, такая же, как и фруктовый сок.



Но следует знать, что газировка обманывает наш мозг. Из-за большого содержания сахара наша поджелудочная железа несет двойную нагрузку. Как только мы выпиваем газированный напиток, жажда

сразу же пропадает. Но это ощущение обманчиво и длится очень недолго. Как только повышается уровень сахара в крови, нам хочется пить снова и снова.

## Бережем зубки

Для наших зубок газировка совсем не несет никакой пользы, а наоборот, вредит им. Чаще всего при приготовлении газировки применяют яблочную или лимонную кислоту, а иногда — ортофосфорную. Соли этой кислоты растворяются в нашем организме лучше, чем соли любой другой. Поэтому у людей, пьющих газировку, кальций очень сильно вымывается из костей. Такая кислота пагубно влияет и на эмаль зубов, разрушая ее, - отсюда и кариес.



## Разноцветные краски

Ассортимент шипучей водички разнообразен. На прилавках магазинов нас привлекают яркие бутылочки всех цветов радуги. Это является доказательством использования различных красителей, которые добавляют в напиток. Красители бывают натуральными и искусственными. Естественные красители зачастую вызывают различного рода аллергию (насморк, сыпь), а искусственные негативно сказываются на работе печени.



## Нет ничего полезнее воды

Такая бесцветная и безвкусная, но такая полезная и необходимая. Вода — самый лучший и безвредный утолитель жажды. Газировку придумали люди, вода была дана нам от природы. Её польза для организма огромна. Не забываем и про то, что наш организм на 90 % состоит из жидкости. Ежедневное употребление необходимого количества воды хорошо влияет на клетки кожи. Вода не содержит калорий, в воде много минеральных солей, которые так необходимы нашему организму.



## Как разлюбить газировку?

Пейте обычную воду вместо газированной. Если отказаться от газировки очень сложно, тогда в питьевую воду добавляйте пару капель лимонного сока. Носите воду всегда с собой, чтобы в случае желания попить, вы могли ею воспользоваться.

