

## **Fabrika yapımı veya hazır satılan bir kutu meyve suyu içtiğimizde:**

10 dakika içinde; bir gün içinde vücudunuz üzerinde büyük bir etki bırakan, ihtiyacınız olan tüm şekeri alırsınız... 20 dakika içinde; karaciğer şeker yağına dönüşür... 40 dakika içinde; Glikoz kan damarlarına girer ve içindeki basıncı artırır... 45 dakika içinde dopamin üretmeye başlar ve kalp atışı hızlanır...

Bu tür asitli, gazlı içecekleri çok uzun süre içmek kalp krizine davetiye çıkarmaktır. Karbonlu, kafeinli şeker veya yapay tatlandırıcı içeren içecekler, vücuda sanıldığından daha büyük zararlar vermektedir. Bu ürünlerden vazgeçmek, genel sağlığınızı iyileştirmek için yapabileceğiniz en etkili şeylerden biridir. Aşağıda sıralamaya çalıştığımız 15 neden sanırım bu kararınızda etkili olacaktır.



## 1. Besin Değeri Yoktur

Bu içeceklerde çoğu filtrelenmiş su ve rafine şekerlerden hazırlanan besinler (vitaminler veya mineraller) yoktur.

## 2. Kilo alma ve obezite

Günlük olarak tüketilen 330 ml karbonatlı içecek, bir ayda kilo 500 g'a yükselir.

Yapılan çalışmalara göre, kilo alımı ile gazlı içecekler arasında doğrudan ilişki vardır.

Her içkiden sonra obezite riski 1.6 kat artar.

## 3. Diyabet

Diyabet, kilo alımının ve obezitenin bir sonucudur, zira kilo alımını teşvik eden ürünler diyabet gelişme riskini artırır. Karbonatlı içecekler kilo almanın yanı sıra vücudun şekeri işleme kabiliyetini de etkiliyor.

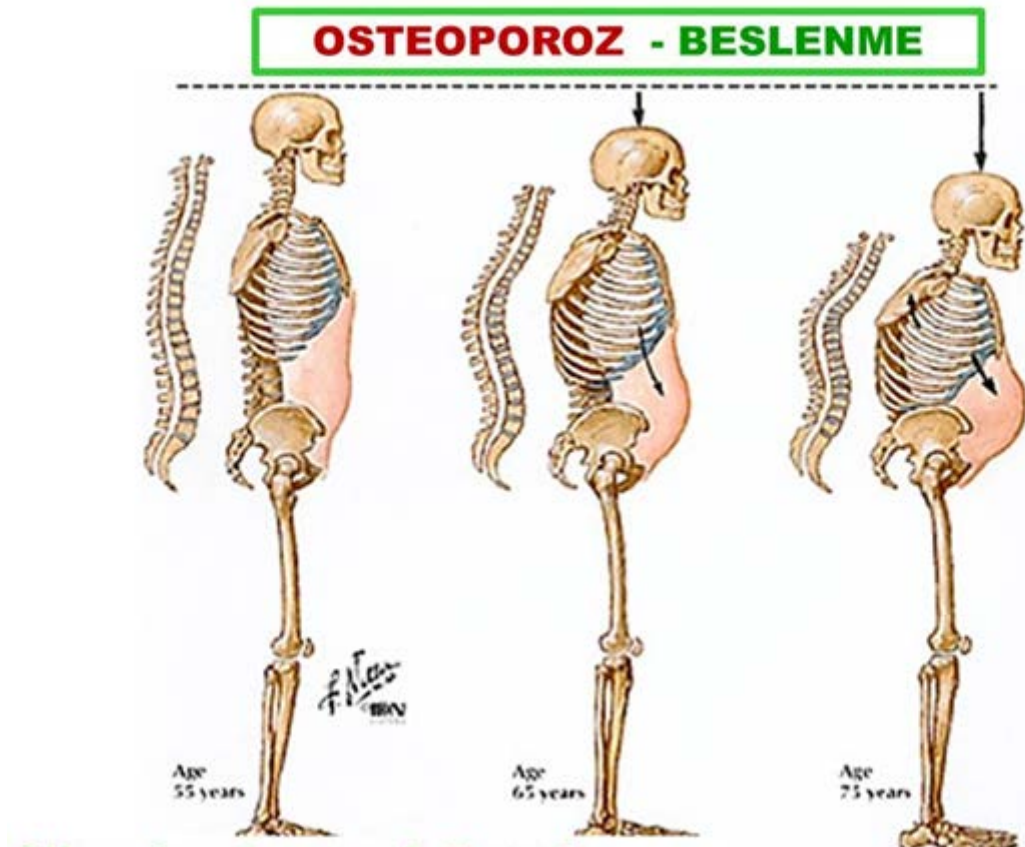


#### 4. Kemik yoğunluğunu, osteoporozu azaltır

Uzmanlara göre, bu içeceklerin asiditesi kemik yoğunluğunu düşürür ve vücutta kalsiyum kaybını artırır, bu nedenle osteoporoz riski artar. Aynı zamanda, çocuklar arasındaki yüksek sodyum tüketimi, normal kemik kalsifikasyonu için bir risk faktörüdür.

#### 5. Dental

Uzmanlara göre, karbonlu içecekler diş çürümelerini iki üç kat artırmaktadır. Çünkü bu içecekler, diş minesini çözer. İçeriğindeki asit, mine mineralli içeriğini eritebilir ve bu da diş hassasiyetinin ortaya çıkmasına ve daha sonra da diş çürüğüne neden olabilir.



## **6. B6brek Hastalıkları**

Araştırmalar; bu őrlerin asiditesi ve radikal mineral dengesizlikleri nedeniyle b6brek hastalıklarına neden olma riskinin y6ksek olduğunu g6stermiştir.

## **7. Y6ksek tansiyon**

Meşrubatta bulunan y6ksek miktarda fruktoz, kan basıncının y6kselmesine neden olur.

## **8. Mide yanmaları**

Karbonatlı içecekler mide yanıkları için ana risk fakt6r6d6r.

## **9. Metabolik Sendrom**

Karbonatlı içecekler, hipertansiyon, obezite, hiperkolesterolemi ve ins6lin direnci ile ortaya çıkan metabolik sendromun gelişimi için b6y6k bir risk fakt6r6 oluşturmaktadır.

## **10. Karaciğer Hastalığı**

Araştırmalar, alkols6z içecek t6ketiminin de alkoll6 içkiler gibi karaciğer sirozu riskini arttırdığını g6stermektedir.

## **11. Diğer Sindirim Bozuklukları**

Őreten şirkete bakılmaksızın, gazlı içeceklerin sirke ile yaklaşık 2.51 asitli bir pH değeri vardır, ancak şeker içeriği y6ksek asitliği maskelemektedir. Suyun pH değeri 7'dir.

T6m sindirim sisteminden (ağızdan rektuma kadar) sadece midede 2.0 asitik bir pH aralığına karşı dirençlidir. Mideye girmeden 6nce, karbonatlı içecekler sindirim sisteminin diğer organlarını geçerek anormal bir asidik çevreye neden olur.

Karbonatlı içeceklerde bulunan fosforik asit mide içindeki hidroklorik asit ile yarışarak işlevlerini etkiler, bu nedenle gıdalar sindirilmemiş olarak kalır ve hazımsızlık, bağırsak gazı, şişkinlik gibi problemler ortaya çıkar.

## **12. Dehidrasyon**

Karbonatlı içeceklerin diüretik benzeri özellikleri vardır, bu da vücudun dehidrasyonuna neden olur. Kafein, idrar hacminde artışa neden olan bir diüretiktir. Böbreklerin fazladan kan şekerini gidermeyi hedeflediğı için şekerin yüksek seviyeleri vücuda su taşınmasına neden olur. Ssuzluğunuzu gidermek için bir bardak gazlı su içtiğinizde, etkinin tam tersi olacağını göreceksiniz!

## **13. Yüksek Kafein**

Bu içecekler, gereğinden fazla kafein içermektedir. Yüksek dozda kafein; irritabilite, hipertansiyon, uykusuzluk, sindirim sistemi bozuklukları, aritmiler vb. sorunlara neden olmaktadır.

## **14. Toksin**

Köpüklü içeceklerdeki toksik madde, aspartam olarak adlandırılan yapay bir tatlandırıcıdır.

Aspartam üç kimyasaldan üretilir: aspartik asit, fenilalanin ve metanol. 92 yan etkiye rağmen aspartam gıda bileşimine eklenir, çünkü normal şekerden 200 kat daha tatlıdır.

## **15. Olası hücre lezyonları**

Son yapılan araştırmalara göre, karbonatlı içecekler ciddi hücre hasarlarına neden olmaktadır. Bu içeceklerde bulunan koruyucu E211 (sodyum benzoat), DNA'nın hayati kısımlarını yok etme özelliğine sahiptir.

## Gazlı İçeceklerin Zararları Nelerdir?



Birçoğumuz gazlı içecekleri su gibi hatta bazılarımız su yerine tüketmektedir. Bu içeceklerin temel bileşeni her ne kadar su olsa da, içerdiği diğeri bileşenler toksik ve vücuda ciddi zarar verebilecek nitelikte olup daha çabuk yaşlanmamıza neden olmaktadır. Nedenini gelin birlikte inceleyelim;

Karbonatlı içecekler, önemli derecede şeker, kalori ve zararlı eklentiler içerir ve kesinlikle besleyici bir yönü bulunmamaktadır. Yapılan çalışmalar gazlı içecekler ile osteoporoz, obezite, diğeri çürüğü ve kalp hastalıkları ile bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Hem ülkemizde hem dünya genelinde market raflarında en fazla rağbet gören içecekler olmasına rağmen hemen hepimiz neden kilo veremiyorum veya neden sağlık problemleri ile karşılaşıyorum sorularını kendimize sormadan edemeyiz. Ancak genetik zafiyetler dışında, sağlık problemlerinin hiçbirini kendiliğinden oluşan süreçler değildirler ve genellikle çevre ve beslenme alışkanlıkları sonucu oluşurlar.

## Gazlı İçeceklerin Temel Bileşenleri ve Zararları

**Fosforik Asit:** Vücutun kalsiyumu kullanma kabiliyetini azaltarak osteoporoz ve diş ve iskelet sisteminin zayıflamasına neden olur. Aynı zamanda midede bulunan hidroklorik asidi nötralize ederek sindirimi zorlaştırır ve besinlerden alacağımız yararı azaltır.

İnsanlar üzerinde yapılan çalışmaların birine göre, daha fazla gazlı içecek tüketen bayanların, kemik kırılmalarına karşı daha meyilli olduğu sonucu çıkmıştır. Hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalarda da (genellikle sıçan denemeleri), gazlı içeceklerin kemiklerde belirgin deformasyona yol açtığını kanıtlamışsa da bilim adamları insanlarla farelerin kemik yapılarının birbirine yakın olmadığına vurgu yapmaktadır. 1994 yılında ünlü Harvard Üniversitesi'nde 14 yaşındaki kız atletler üzerinde yapılan bir çalışmaya göre de, gazlı içecek tüketenlerin, tüketmeyenlere oranla beş kat daha fazla kemik rahatsızlığına yakalanma riski olduğu sonucunu göstermiştir.



**Şeker:** Gazlı içecek üreticileri, en büyük rafine şeker tüketicileridir. Gazlı içeceklerde bulunan şekerlerin tüketilmesi ile vücutta yükselen insülin seviyesi, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, kalp rahatsızlıkları, diyabet, erken yaşlanma ve kilo alma gibi olumsuz birçok yan etkiye neden olmaktadır. Birçok gazlı içekte günlük alınması gereken miktarının % 100'üne yakın şeker bulundurmaktadır.

Klinik Endokrinoloji ve Metabolizma dergisinde yayınlanan bir makalede, gazlı içeceklerde (ve diğer meyve sularında doğal olarak bulunan) früktozun vücutun hormonal yapısını değiştirdiği ve kilo almaya neden olduğu belirtilmiştir.

Amerika Diyabet Birliği'nin gerçekleştirdiği bir çalışmaya göre de, dört yıl boyunca günde bir bardak veya fazlası gazlı içecek tüketen kadınların, hiç kullanmayan veya günde bir bardaktan daha az tüketen kadınlara oranla diyabet hastalığına iki kat daha fazla meyilli olduğu sonucu çıkmıştır. Gazlı içecek tüketen bu kadınların aynı zamanda dört yıllık periyotta daha fazla kilo aldığı gözlenmiştir.

**Aspartam:** Bu kimyasal madde diyet içeceklerde tatlandırıcı olarak kullanılmaktadır. Aspartam, içerinde kusurlu doğum, diyabet, duygusal bozukluk, ve epilepsinin de bulunduğu yaklaşık 90 farklı yan etki ile ilişkilendirilmiştir. Bunun yanında aspartam uzun süre saklanır veya sıcak koşullarda depolanır ise bir alkol olan metanol formuna ve metanol de kanserojen etkisi bulunan formaldehit ve formik aside donüşmektedir.



**Kafein:** Özellikle bobreküstü bezlerinin çalışma duzenini bozan kafein, uykusuzluk, sinirlilik, yüksek tansiyon, duzensiz kalp atışı, vitamin ve mineral azalması, kusurlu doğum ve farklı kanser formlarına neden olabilmektedir. Bunların dışında, birçok araştırmacı, gazlı içecek tuketimi ile doğrudan bağlantılı olan obezite ve kemik rahatsızlıklarının geleceğin önemli sağlık problemi potansiyeli olduğunu düşünmektedir. Çünkü gazlı içecek sektörünün en önemli pazarı çoğunlukla uzun süreli düşünmeyen gençler ve çocuklardır. Ancak bu çocuklar ve gençler gazlı içecek alışkanlığı ile büyüdükleri zaman ciddi problemlerle karşılaşmaları şaşırtıcı olmayacaktır. Bu nedenle özellikle aile büyüklerinin, çocuklarının sağlığı için en önemli görevlerinden biri, çocuklarına gazlı içecekler yerine kültürümüzde de önemli bir yeri olan ayran veya süt, meyve suyu gibi faydalı içecek tuketmelerini özendirmek olmalıdır. Bunu yapmanın en kestirme yolu da, kendilerinin de bu içeceklerden uzak durması olacaktır.