

CITYNEWS

Bauturi racoritoare sau apa?

DIETE | 28 Ianuarie 2009 - 09:33 | Numar vizualizari: 965

[tipareste](#) | [trimite unui prieten](#) | [trimite prin Yahoo!](#)

Generatia noastra a ajuns sa consume mai multe bauturi racoritoare decat apa. Consumatorul roman (inclusiv femeii si copiii) bea in medie doua sticle cu bauturi racoritoare pe zi. Nutritionistii (nu producatorii!) isi fac griji cu privire la implicatiile pe care aceasta situatie le-ar putea avea asupra sanatatii.

Luati un pahar cu apa, adaugati 8-12 lingurite de zahar, amestecati apoi in lichidul obtinut o anumita combinatie de chimicale si veti obtine o bautura racoritoare. Aportul excesiv de zahar pe care bauturile racoritoare il aduc produce cel putin cinci efecte secundare nedorite:

1. Dezechilibrarea balantei nutritive. O bautura racoritoare contine intre 120-180 de calorii provenite din zahar, inasa nici un fel de alte substante nutritive. O femeie adulta care nu depune eforturi fizice deosebite are nevoie de numai 1200-1600 de calorii/zi pentru a-si mentine greutatea optima si pentru a-si pastra sanatatea. Daca aceasta femeie serveste 2-3 bauturi racoritoare, rezulta ca portia sa de hrana pentru ziua respectiva este considerabil miscorata, deci si aportul de substante nutritive. Cu timpul, acest dezechilibru ii poate impinge statusul nutritional pe marginea prapastiei. La fel stau lucrurile si in cazul barbatilor sedentari, cu un necesar caloric de 1600-2400 de calorii/zi.
2. Depunerea excesiva de grasime. In cazul in care kaloriile provenite din bauturile racoritoare sunt adaugate celor provenite din alimente, excesul caloric se va depune sub forma de grasime.
3. Destabilizarea nivelului zaharului sangvin. Caloriile provenite din zahar patrund prea repede in torrentul sangvin din cauza lipsei fibrelor alimentare, crescand nivelul zaharului din sange si provocand o crestere temporara a disponibilului de energie. Dar atunci cand nivelul zaharului sangvin creste, pancreasul elibereaza in sange insulina, pentru a reduce la normal nivelul zaharului, aceasta producand o scadere a energiei disponibile. Aceasta succesiune de evenimente biochimice favorizeaza intrarea intr-un cerc vicios, in care se consuma la intervale scurte bauturi racoritoare si gustari dulci de tot felul.
4. Incetinirea digestiei. In momentul in care bautura dulce ajunge intr-un stomac ocupat cu prelucrarea altor alimente, digestia se incetinesc sau se opreste "automat", pana ce noile calorii sunt "rezolvate". Bineinteles ca o singura bautura racoritoare, servita la ocazii, nu ridica probleme deosebite din acest punct de vedere, inasa, daca aceste bauturi se servesc de mai multe ori pe zi, stomacul are de facut fata unui efort mai mare decat in mod normal, iar digestia este ingreunata.
5. Cresterea secretiei acide a stomacului. Majoritatea bauturilor racoritoare – inclusiv cele carbogazoase – cresc secretia de acid la nivelul stomacului. Aceasta crestere se produce, de obicei, dupa ce bautura respective a parasit stomacul, ceea ce produce asa-numitul "efect de rebound" secretor acid.

Cate calorii beti pe zi? Iata cateva bauturi si numarul lor de calorii:

- Suc de portocale – o cana are 110 calorii;
- Sucuri de fructe (punch) – 340 g are 140 calorii;
- Lapte degresat – o cana are 90 de calorii;
- Lapte integral – o cana are 160 de calorii;

- Milkshake – 340 g are 425 de calorii;
- Bere – 340 g are 150 de calorii;
- Bauturi dietetice – 340 g are 0 calorii;
- Apa minerala – 340 g are 0 calorii...

Bauturile asa zis “dietetice” incep sa devina tot mai populare. Ele pot rezolva problema zaharului, dar pot da nastere altor motive de ingrijorare. Aditivii folositi pentru a da culoare, aroma sau pentru a indulcii ori conserva aceste bauturi au deseori un efect iritant asupra mucoasei stomacului. Unele dintre ele sunt chimice si atunci organismul trebuie sa le detoxifice si apoi sa le elimine.

Majoritatea bauturilor racoritoare, fie ca sunt dietetice sau nu, contin acid fosforic, o substanta chimica foarte puternica, folosita la gravarea sticlei. Consumul de fosfor este oricum prea ridicat in zilele noastre, organismul fiind silit sa elimine excesul pe cale renala, prin combinarea fosforului cu calciul. Avand in vedere temerile, de altfel indreptatite, pe care raspandirea osteoporozei le starneste, faptul ca fiecare bautura racoritoare pe care o consumam contine o cantitate de fosfor, care prin eliminare ia cu el si putin calciu, poate constitui un risc prea mare pentru multi dintre noi.

Atunci care este calea cea mai sigura de acoperire a nevoii de lichid a organismului? Apa este bautura perfecta. Nu contine nici o calorie, nu necesita nici un efort de digestie, nu irita tubul digestive si este mediul ideal pentru desfasurarea proceselor vitale. Cata apa ar trebui sa bem? Suficient pentru ca urina sa ramana decolorata – aproximativ 6-8 pahare/zi.

I. Alexa