

К сожалению, полагаться только на употребление газированной воды как на способ сбросить вес нельзя. Всё потому, что её эффект слишком мал. К тому же долгосрочные последствия употребления большого количества такой воды всё ещё неизвестны.

Газированная вода «насыщает», ускоряет пищеварение, снижает уровень глюкозы в крови. Но пока неясно, как она снижает уровень сахара в крови или как это может помочь контролировать вес.

Также употребление газированной воды может плохо сказаться на пищеварительной системе. Особенно это касается людей с чувствительным желудком или имеющимися желудочно-кишечными заболеваниями. Они могут столкнуться со вздутием живота, газами и (в некоторых случаях) обострением симптомов, связанных с расстройствами пищеварения (синдромом раздражённого кишечника, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь). Поэтому важно пить газированную воду в умеренных количествах.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.