

Врач-диетолог Елена Соломатина предупредила, что сладкая газировка может негативно влиять на здоровье костей и способствовать образованию тромбов.

Кислота, содержащаяся в газировке, может вымывать кальций, что особенно опасно для пожилых людей, подверженных риску остеопороза, и детей, чьё костное развитие может пострадать. Кроме того, в одной банке газировки содержится порядка 5–6 ложек сахара, что приводит к быстрому приливу энергии, который быстро рассеивается, вызывая симптомы гипергликемии: раздражительность, усталость и беспокойство.

Диетолог отметила, что постоянное употребление сахара может привести к образованию жировой ткани и способствовать циркуляции сахара в кровотоке, что приводит к накоплению «плохого» холестерина и возможному образованию бляшек и тромбов. Кроме того, газировка может негативно влиять на микробиом организма, позволяя вредным бактериям буквально процветать.

Соломатина порекомендовала заменить газировку простой водой или домашними напитками, настоянными на ягодах, поскольку они содержат меньше фруктозы.

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