Gynansak-da, diňe gazlandyrylan suwy içmek bilen agramy azaltmak mümkin däl. Sebäbi onuň täsiri gaty az. Mundan başga-da, köp mukdarda şeýle suwy içmegiň uzak möhletleýin täsirleri entek belli däl.

Gazlandyrylan suw “doýurýar”, iýmit siňdirişini çaltlandyrýar, ganyň glýukoza derejesini peseldýär. Emma onuň ganyň şeker derejesini nädip peseldýändigi ýa-da agramy gözegçilikde saklamaga nädip kömek edip biljekdigi entek belli däl.

Şeýle hem gazlandyrylan suwy içmek iýmit siňdiriş ulgamyna ýaramaz täsir edip biler. Bu esasanam duýgur aşgazanly ýa-da aşgazan-içege keselleri bolan adamlara degişlidir. Olar garnyň şişmegi, gaz we (käbir ýagdaýlarda) içege näsazlyklary (içege sindromy, gastroezofageal reflýuks keseli) bilen baglanyşykly alamatlaryň ýitileşmegi bilen ýüzbe-ýüz bolup bilerler. Şonuň üçin gazlandyrylan suwy ortaça mukdarda içmek möhümdir.

Habar häsiýetli materiallary lukmanyň maslahat bermegi bilen deňeşdirmek bolmaz. Karar kabul etmezden ozal hünärmen bilen maslahatlaşyň.

Все права защищены