

Bir Yudum Gazlı İeeğinin Vücuda Ettikleri

Ahmet Türkan tarafından yazıldı
Cumartesi, 04 Mayıs 2024 08:43 -

Bir Yudum Gazlı İeeğinin Vücuda Ettikleri

Yaz aylarının gelmesiyle tüketimi artan gazlı içecekler vücutta pek çok etki bırakıyor.

Astım

Gazlı içeceklerde bulunan sodyum benzoat maddesi, hazır gıda sektöründe koruyucu antimikrobiyal madde olarak kullanılan ve ürünün raf ömrünü uzatan kimyasal bir tuzdur. Bu madde potasyumun kullanılabilirliğini düşürür. Araştırmalara göre vücudun sodyum benzoata gösterdiği reaksiyonlar egzama, astım ve kurdeşene neden olabilir.

Diş rahatsızlıkları

Gazlı içeceklerde bulunan asit ve şeker, diş minelerini zedeler. Oluşan diş çürükleri sinirlere, diş köküne veya dişin alt kısmında bulunan bölgeye ulaştığı zaman, dişözü dokusunun ölümüne sebep olabilir. Bu rahatsızlık, hemen tedavi edilmediği takdirde diş ve diş eti apsesine yol açar.

Kalp rahatsızlıkları

Gazlı içecekler, birçok sağlık sorununa yol açan ve son zamanlarda yapılan ciddi araştırmalara konu olan yüksek dozda fruktozlu mısır şurubu içerir. Bu madde, aynı zamanda kalp hastalıkları ve diyabete sebep olan metabolik rahatsızlık risklerini yükseltir.

Böbrek rahatsızlıkları

Gazlı içecekler, uzun vadede böbrek taşına ve diğer böbrek rahatsızlıklarına yol açabilen yüksek miktarda fosforik asit içerir.

Üreme rahatsızlıkları

Gazlı içecek kutuları içeriğinde bol miktarda BPA maddesi bulunduran bir çeşit reçineyle kaplıdır. Bu madde aynı zamanda plastik şişelerde ve biberonlarda bol miktarda bulunan, iç salgı bezlerine zarar veren kanser yapıcı bir kimyasaldır. Erken ergenlik veüretim sistemi rahatsızlıklarına yol açar.

Aşırı şeker yüklemesi

Gazlı içecek tükettikten 20 dakika sonra kandaki şeker oranı yükselirve buna bağılı olarak insülin patlaması gerçekleşir. Artan hormon seviyesiyle karaciğer, vücutta bulunan şekeri hızlı bir şekilde yağa dönüştürür.40 dakika sonra kafein hazmı tamamlanır. Gözbebekleri büyümeye başlar, kan basıncı yükselir ve buna bağılı olarak karaciğer, dolaşım sistemine daha fazla şeker pompalar. Beyinde bulunan adenosin alıcıları tıkanır ve vücuttaki rehavet hali ortadan kalkar.Gazlı içecek tükettikten 45 dakika sonra vücut dopamin üretimini artırır. Bu kimyasaldaki artış, beyinde bulunan ve zevk duygusunu üreten sinir ağını uyarır.

Osteoporoz

Bir Yudum Gazlı İeeğın Vücuda Ettikleri

Ahmet Türkan tarafından yazıldı
Cumartesi, 04 Mayıs 2024 08:43 -

Gazlı içecekler fosforik asit ve yüksek oranda fosfat içerir. Bu maddeler, uzun vadede osteoporoz riskini yükseltir ve kemik kırılmalarına yol açar. Fosfor idrarla dışarı atıldığı zaman, kemikleri onaran ve vücudun geri kalanı için önem arz eden kalsiyum maddesini de kendisiyle birlikte götürür.

Obezite

Gazlı içecek tüketimi ve vücut ağırlığı arasındaki ilişkinin çok yüksek olduğu biliniyor. Yapılan araştırmalara göre tüketilen her gazlı içecek,obezite olma riskini 1.6 kere artırmakta.Kalp damar rahatsızlıklarının yüzde 70'i obeziteye bağlı.Meme ve bağırsak kanseri tanısı konan hastaların yüzde 42'si obeziteden mustarip.Safrakesesi ameliyatlarının yüzde 30'u obeziteden kaynaklanıyor.

Diyabet

Daha fazla gazlı içecek tüketen kimselerin tip 2 diyabete yakalanma riski yüzde 80 daha yüksek.

[Tweet](#)