



Beslenme ve Diyet Uzmanı
Begüm KURAN

ASİTLİ İÇECEKLER BİLİNMEYEN YÖNLERİYLE...

Ülkemizde maalesef ki süttten ve sudan daha fazla tüketilen asitli içeceklerin yapılan son çalışmalarda susuzluğa neden olduğu bildirildi. Bu durum baş ağrısı, astım böbrek kalp ve karaciğer hastalıklarına ve diyabete neden olabilmektedir.

Gıda sektöründe antimikrobiyal olarak kullanılan kimyasal madde sodyum benzoat (E211) potasyumun kullanılabilirliğini azaltmakta ve vücudun astım, egzama, kurdeşen gibi reaksiyonlar vermesine sebep olmakta, DNA hasarına yol açmaktadır.

Asitli içeceklerdeki asit ve şekerin dişler üzerindeki yıkıcı etkileri de yine araştırmalarla netlik kazanmıştır. Asit ve şeker diş çürüklerine neden olmakta bu çürük, sinirler ile diş köküne indiğinde dişözünün ölümüne sebep olmaktadır. Aynı zamanda bu içeceklerde yüksek miktarda bulunan früktoz şurubu metabolik hastalıklara yakalanma riskini artırarak kalp damar (70 kat risk artar) ve karaciğer hastalıkları ile diyabete (80 kat risk artar) neden olmaktadır. İçildiğinde ilk 20 dk içerisinde kan şekeri ani bir yükselişe geçerken bu sırada pankreastan fazla miktarda insülin salgılanmaya başlar, karaciğer de artan şekeri hızla yağa dönüştürür. Asitli içeceklere beslenme planınızda sürekli yer vermeniz halinde yüksek miktarda içerdiği fosforik asit nedeniyle böbrek rahatsızlıklarına ve taşlarına neden olabilmektedir.

Asitli içeceklerin aşırı kullanılması durumunda üreme sisteminiz de zarar görmektedir. Bunu da içerdiği plastiğin yapı taşı olan Bisphenol-A (BPA) nın kanser verici özelliği ile yapmaktadır. Ergen erkenliğe de neden olabilir. İçerdiği kafeinin 40 dakikada sindirimi tamamlanarak, kan basıncını yükseltir ve dolaşım sistemine fazla şeker pompalar dolayısıyla beyindeki adenozin alıcıları tıkanır ve vücuttaki rahatlık hali kaybolur. Bu metabolik süreçten 5 dk sonra da vücuttaki dopamin üretimi artmaya başlar, bu sayede sinir ağları uyarılarak zevk duygusu gerçekleşir.

Yüksek miktarda içerdiği fosforik asit ve fosfat nedeniyle idrardan atımı artar ve beraberinde kalsiyumu da kemiklerden çekerek osteoporoz riskini artırır. Son yapılan çalışmalar gösteriyor ki gazlı içecek tüketimi obeziteyi 16 kat arttırmaktadır.

Şeker tadında şekersiz sağlıklı bir hayat dilerim...

