

Czy wiesz co pijesz?

Decydując się na zdrowe odżywianie swoją uwagę kierujemy przede wszystkim na jedzenie. Dokładnie liczymy kalorie albo jakich składników odżywczych dostarczy nam przyrządzone danie. Ale przecież nasz jadłospis składa się także z napojów i często nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak wiele pułapek czyha na nas w jednej szklance.



Zanim kolorowa butelka wyląduje w koszyku z zakupami powinniśmy dokładnie przeczytać jej etykietę. W napojach typu cola najczęściej znajdziemy wodę, cukier albo aspartam, kofeinę z orzeszków coli, E150d, czyli karmel amoniakalnosiarczynowy, kwas fosforowy i aromaty. W napojach gazowanych, oprócz wody i cukru, jest też regulator kwasowości i cytrynian sodu. Z kolei w niegazowanych napojach owocowych wsad owocowy stanowi tylko 20 procent składu, reszta to woda, cukier, sztuczne barwniki i kwas cytrynowy. **Wszystkie te składniki mają jeden główny cel - napój musi nam smakować.**

Dodatkowo, napoje typu cola, mają także właściwości pobudzające, co jest wynikiem dodania do nich wyciągu z liści coki albo orzeszków coli. Pierwsze butelki coca-coli były istotnie niezwykle pobudzające, bo zawierały kilka miligramów kokainy. Później z produkcji napoju kokainę wycofano, nadrabiając sporą ilością kofeiny. Sięgając po butelkę coli musimy więc pamiętać, że nie należy go traktować jak zwykły napój orzeźwiający.

Co daje nam kwas fosforowy? Prawdę mówiąc, niewiele. Za to może nam sporo zabrać, bo kwas ten łączy się z wapniem i wypłukuje go z organizmu, zatem picie dużych ilości gazowanych napojów osłabi nasze zęby i kości.

W kolorowych napojach stosowane aromaty i barwniki są głównie pochodzenia sztucznego, dzięki czemu można znacznie obniżyć koszty produkcji i ceny w sklepach. Nie wszystkie „E” są jednak szkodliwe. Te naturalne barwniki zawierają nawet niewielką wartość odżywczą, inne są obojętne dla organizmu, ale niektóre, na przykład E110, czyli żółcień pomarańczowa FCF, mogą być niebezpieczne.

Podsumowując, kolorowe napoje nie służą ani naszemu zdrowiu, ani naszej figurze. **Najwięcej dobrego zrobi dla nas dobra woda mineralna, wyciskane soki owocowe, zielona albo czerwona herbata.** Na upały ratunkiem będzie mrożona herbata albo lekko gazowana woda, a jeśli będziemy potrzebować „dopalacza”, zróbmy sobie słabą kawę.

Autor: ABC Pracownika

Przedruk ze strony: <http://abcpracownika.pl/2012/02/czy-wiesz-co-pijesz/>

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl