

۱۰ دقیقه بعد : ۱۰ قاشق چای خوری شکر وارد بدنتان می شود. می دانید چرا با وجود خوردن این حجم شکر دچار استفراغ نمی شوید؟ چون اسید فسفریک، طعم آن را کمی می گیرد و شیرینی اش را خنثی می کند.

۲۰ دقیقه بعد : قند خونتان بالا می رود و منجر به ترشح ناگهانی و یک جای انسولین می شود. کبدتان شروع می کند به تبدیل قند به چربی تا قند خون، بیش تر از این بالا نرود.

۴۰ دقیقه بعد : حالا دیگر جذب کافئین کامل شده؛ مردمک های چشمتان گشاد می شود، فشار خونتان بالا می رود و در پاسخ به این حالت، کبدتان قند را به داخل جریان خون رها می کند. گیرنده های آدنوزین مغز حالا بلوک می شوند تا از احساس خواب آلودگی جلوگیری کنند.

۴۵ دقیقه بعد : ترشح دوپامین افزایش پیدا می کند و مراکز خاصی در مغز، که حالت سرخوشی ایجاد می کنند تحریک می شوند. این همان مکانیسمی است که در مصرف هروئین منجر به ایجاد سرخوشی می شود.

۶۰ دقیقه بعد : اسید فسفریک موجود در نوشابه، داخل روده کوچک، به کلسیم، منیزیم و روی می چسبد. متابولیسم بدن افزایش پیدا می کند. میزان بالای قند خون و شیرین کننده های مصنوعی، دفع هرچه بیش تر کلسیم را از طریق ادرار باعث می شوند. مدتی بعد : کافئین در نقش یک داروی مدر (ادرارآور) وارد عمل می شود. حالا دیگر کلسیم و منیزیم و رویی که قرار بود جذب بدن شود، بیش از پیش از طریق ادرار دفع می شود و به همراه آن مقادیر زیادی آب، سدیم و دیگر الکترولیت ها نیز از دست می رود.

مدتی بعدتر : کم کم آن غوغایی که در بدنتان ایجاد شده بود فروکش می کند و نوبت به افست قند می رسد. در این مرحله یا خیلی حساس و تحریک پذیر می شوید یا خیلی کرخت و بیحال.

حالا دیگر تمام آن آبی را که از طریق نوشابه وارد بدن خود کرده بودید، دفع کرده اید؛ آبی که میشد به جای اسید و کافئین و شکر، حاوی مواد مفیدی برای بدنتان باشد. تا چند ساعت بعد اثر کافئین هم از بین می رود و شما هوس یک نوشابه دیگر می کنید.

"مضرات نوشابه های رژیمی و آمار وحشتناک کشورمان"

در نوشابه های رژیمی به جای شکر از شیرین کننده های مصنوعی عمدتاً آسپارتام استفاده می کنند که خود این ماده، اشتهاآور است و می تواند باعث سردرد، سرگیجه و کاهش حافظه شود. مصرف بیش از اندازه آسپارتام خالی از عارضه نیست. تومور مغزی، نقص عضو جنین و بروز حمله های صرع بعضی از این عوارض هستند. مصرف مداوم نوشابه به علت بالا بودن اسید فسفریک آن باعث پوکی استخوان و

پوسیدگی دندان ها می شود. همچنین خوردن نوشابه باعث چاقی و افزایش وزن می شود. همچنین باعث تولید انسولین زیاد در بدن می گردد. که فرد را یک قدم برای ابتلا به دیابت نزدیک می کند. قند موجود در یک بطری نوشابه گازدار برابر با دو بسته شکلات است.

سرانه مصرف نوشابه های گازدار در ایران ۴۲ لیتر است. با مقایسه این آمار با آمار دیگر کشورهای جهان به این نتیجه وحشتناک می رسیم که ما در سرانه مصرف نوشابه های گازدار مقام اول را در جهان پیدا کرده ایم.

برای اینکه بیش تر وحشت کنید، بد نیست بدانید که:

- ۱ - میانگین مصرف نوشابه های گازدار در دنیا برای هر فرد ۱۰ لیتر است.
- ۲ - در بیست سال اخیر، مصرف نوشابه های گازدار در کشور، نزدیک به ۱۵ درصد رشد داشته است.
- ۳ - طی این بیست سال، مصرف شیر و لبنیات، تنها حدود یک دهم درصد رشد کرده است.
- ۴ - سرانه مصرف لبنیات در ایران کم تر از یک سوم استاندارد جهانی است.
- ۵ - طبق آمار، ۹۰ درصد کودکان ۲۴ ماهه تا ۱۲ ساله کشورمان، روزانه حداقل یک بار پفک و نوشابه مصرف کرده اند.
- ۶ - ۲۵ درصد از کودکان ایرانی به نوعی با سوء تغذیه دست به گریبانند.
- ۷ - یک سوم از مرگ و میرهای کشور به علت بیماری های قلبی - عروقی است که یکی از عوامل اصلی بروز آن، تغذیه بد است.

فرستنده : خانم مهندس الهام پرهیزکاری