**Вред газированных напитков**

Газированный напиток «Тархун» - это вкус, знакомый с детства. Купив его на семейный праздник дочке, я с ужасом почувствовала насколько он сладкий. Нет, не таким был вкус в детстве. Но, самым страшным открытием стало пятно, которое оставил после себя газированный напиток на платье ребенка. Оно не хотело отстирываться и, глядя на него я понимала, что *ЭТО* попало в организм, и последний явно остался не в восторге от такой «заботы». Давайте разберемся вместе, чем же опасны газированные напитки.

**Основа – вода**

Это ясно любому – напитки в основном состоят из воды. Помимо нее в их составе есть еще самые различные вещества, каждое из которых оказывает свое влияние на организм человека. Конечно, производителям газировки необходимо продать свой продукт затратив меньше, а получив больше. Именно по этой причине в напитки щедро добавляют усилители вкуса, консерванты и подсластители. Если потрудиться и почитать этикетку, где будет предоставлен список «щедрого» состава, то в глаза сразу бросится известная всем буква Е. Ее там очень много.

**Состав**

Рассмотрим более подробно, что именно входит в состав газированных напитков.

***Углекислота***. Она применяется в газировке в качестве консерванта, цель которого продление срока хранения. Побочный эффект – серьезное раздражение слизистой оболочки желудка, что приводит к излишней секреции желудочного сока.

Самыми именитыми газированными напитками можно спокойно вывести ржавчину. Представьте, что происходит в нежном желудке, когда туда попадает кислота. А если пить их регулярно? Думаю, ответ очевиден.

***Фосфор.*** Специалист по выщелачиванию кальция из костных тканей. У детей, которые с завидной регулярностью употребляют газировку, повышается риск переломов в разы.

***Бензол.*** Он является канцерогеном, а это говорит о его способности повлиять на развитие раковых опухолей. Бензоат натрия, входящий в состав газированных напитков, отличается довольно таки слабыми канцерогенными свойствами, но суть проблемы не в этом. В случае с газированными напитками опасность вызвана его взаимодействием с аскорбиновой кислотой, которая содержится в огромном количестве газировок. Происходит выделение токсичного бензола. Всегда внимательно изучайте этикетку, а еще лучше откажитесь от употребления газированных напитков совсем.

***Сахар.*** Куда же без него, он же обеспечивает сладкий вкус. Сам по себе сахар является легкоусвояемым углеводом. Если сделать перевод на понятный и доступный язык, то получается, что на 1 стакан воды добавляется *пять* ложек сахара. Употребив в жару большое количество газировки можно получить серьезную цифру. В качестве последствий можно перечислить:

* кариес,
* сахарный диабет,
* ожирение,
* заболевания сердечно-сосудистой системы,
* атеросклероз.

На сегодняшний день многие производители газированных напитков вместо сахара применяют сахарозаменители. Один из самых известных аспартам. Он способен спровоцировать аллергическую реакцию, а помимо этого отрицательно влияет на зрение.

У газированных напитков есть еще одно направление – энергетики. В каждом из них в обязательном порядке присутствует ***кофеин.*** Его способность «открыть глаза» и повысить работоспособность не оставляет сомнений, но какой ценой? Вскоре человека одолеет раздражительность и самое опасное - желание поспать. Вот только уснуть он уже не сможет достаточно долгое время.

Надеюсь, после изучения информации о вреде газированных напитков, каждый всерьез задумается, стоит ли делать хотя бы один глоточек из красивой бутылки. Существует огромное количество рецептов лимонадов, которые можно приготовить в домашних условиях не только без вреда, но и с пользой для организма.