



PREDAVANJA O ZDRAVLJU za civilizovanije oblasti

Predavanje Broj 23

OZBILJNE STVARI O OSVEŽAVAJUĆIM NAPICIMA



Ovde ćemo da razmotrimo neke ozbiljne stvari u vezi sa osvežavajućim napicima.

Za mnoge osobe nema ničeg više osvežavajućeg nego hladna flaša ili konzerva njihovog omiljenog osvežavajućeg napitka. Hladni, penušavi ukus takvog pića se uživa po celome svetu.

U Sjedinjenim Američkim Državama, na primer, osvežavajući napici su postali omiljena pića, i takmiče se čak i sa vodom.¹ U poređenju sa onim što su pili pre 25 godina, Amerikanci danas piju duplo više osvežavajućih napitaka, ili, u proseku, 166 litara godišnje!¹ To je skoro 2 konzerve dnevno za svakog čoveka, ženu i dete. Ali Amerikanci nisu jedini u tome. Po celome svetu ljudi piju više osvežavajućih napitaka nego ikad ranije.

Da li si se ikad pitao da li ti napici imaju ikakve posledice na tvoje lično zdravlje i život?

Kada većina osoba otvori kozervu omiljene koka-kole, ne pada im ni na pamet da je ona puna veštačke boje, kao i hemijski začinjene mešavine soda-vode, fosforne kiseline, šećera, konzervativa i kafeina. Istraživanja sugeriraju da ti osvežavajući napici predstavljaju zdravstveni rizik za one koji ih troše, kako zbog svog sadržaja, tako iz zbog onoga što zamenjuju u ishrani.

Da počnemo sa **šećerom** koji se nalazi u tim pićima. Ti osvežavajući napici sa sodom sadrže u sebi više rafiniranog šećera nego bilo koja druga komponenta američke ishrane.ⁱⁱ Posredstvom njih

Amerikanci unose u svoje telo više od 1/3 totalne potrošnje šećera.ⁱⁱⁱ Ako popiješ prosečan osvežavajući napitak sa 8-12 kašičica šećera u njemu, on može na više načina da predstavlja opasnost za tvoje zdravlje.

Evo nekih od njih.^{iv}



Broj 1. Oslabljen Odbrambeni Sistem

Zašećerani osvežavajući napici su jedan od uzroka čestog oboljenja od prehlade, gripa i infekcije. Naučni dokazi pokazuju da šećer sprečava sposobnost našega tela da se bori protiv bakterija, i da nas održava u zdravom stanju.^v Samo jedan osvežavajući napitak sa 12 kašičica šećera je dovoljan da oslabi zaštitnu sposobnost belih krvnih zrnaca u našem telu za 60%, u trajanju od 5 časova.^{vi} Kad uzmeš u obzir koliko često na dan neke osobe piju osvežavajuće napitke i jedu hranu koja u sebi sadrži šećer, onda postaje očigledno da njihova bela krvna zrnca ne funkcionišu pravilno znatan broj časova u toku dana.

Broj 2. Neuravnotežena Ishrana

Mada mnogi osvežavajući napici sadrže *dosta* kalorija zbog sadržaja šećera, oni ipak *nemaju* nikakvu hranljivu vrednost. Sa pijenjem 2-3 osvežavajuća napitka dnevno, osoba može znatno da smanji unos hranljivih namirnica u telo. To onda značajno smanjuje kvalitet njene ishrane.^{vii}

Istraživanja su pokazala da česta potrošnja osvežavajućih napitaka smanjuje unos u telo neophodnih B vitamina i minerala, kao što su to kalcijum, bakar i hrom, a povećava unos šećera, to jest, ugljenih hidrata koji sadrže velike količine kalorija.^{vii} Do kakvih rezultata to vodi? Zdravstveni eksperti smatraju da je *neuhranjenost* glavni problem koji proističe iz porasta potrošnje osvežavajućih napitaka.

Jedna studija sprovedena od strane američke vlasti je potvrdila da samo 2% dece i mladih osoba od dve do devetnaest godina starosti, ispunjava sve federalne preporuke za zdravu ishranu.^{viii}

Da li znaš da 1 od 5 mališana, od jedne do dve godine starosti, već pije osvežavajuće napitke?^{ix} Ti mališani piju u proseku 1 čašu sode dnevno, a što je značajna količina, kad se uzme u obzir njihovo malo telo.

Broj 3.

A šta da kažemo o dodatnim kalorijama?

Velika potrošnja osvežavajućih pića znači velika potrošnja šećera, što isto znači i velika potrošnja kalorija. Porast potrošnje osvežavajućih napitaka sa sobom povlači i porast slučajeva **gojaznosti**. Posredstvom tipičnog osvežavajućeg napitka sa 150 kalorija će prosečan Amerikanac u toku jedne godine da unese u svoje telo preko 64.000 kalorija samo od šećera!^x

Poznato je da je 7.700 kalorija potrebno telu da proizvede 1 kilogram masnoće, ili debljine. Pretpostavi da već jedeš dovoljno hrane za održavanje svoje težine, i da pored toga svakoga dana piješ još 2 konzerve osvežavajućeg pića. Za koliko dana bi se ti od toga ugojio za 1 kilogram? Za 26 dana. I ako tako činiš svakoga dana, ugojio bi se **14 kilograma godišnje samo od osvežavajućih napitaka!**

Ima i takvih **osvežavajućih napitaka za dijetu** koji su danas veoma popularni, a za koje se tvrdi da nemaju kalorije, ili da ih sadrže u minimalnoj količini. Međutim, da li su oni zaista dobro rešenje? Većina takvih osvežavajućih napitaka ima u sebi **veštačku slast**, i sadrži manje od 1 kalorije po konzervi.^{xi} Da li ti osvežavajući napici sa malo kalorija zaista pomažu osobama da se ne ugoje? Prema tekućim istraživanjima, odgovor je: „Ne!“. Jedno istraživanje, sprovedeno na 75.000 žena, je ustanovilo da oni koji troše veštačke slatkiše mogu lakše i brže da se ugoje u toku vremena.^{xii} Neko drugo istraživanje je pokazalo da oni koji piju veštački zaslađenu sodu za dijetu **jedu više hrane**, i zbog toga se **više goje**, u odnosu na one koji piju **obične** napitke zaslađene sa šećerom. U toj studiji su istraživači zaključili da veštački šećeri povećavaju kako glad, tako i apetit.^{xiii}

Postoji još jedna opasnost za zdravlje od osvežavajućih napitaka. Skoro svi ti napici sadrže **hemijske dodatke za boju, ukus i duže održavanje**. U toku 1996. godine je u svetu bilo procenjeno da su posredstvom njih ljudska bića u sebe unela oko 20.600.000 tona hemikalija!^{xiv} To je oko 4 kg hemikalija za svakog čoveka, ženu i dete.^{xv} Neke od tih hemikalija predstavljaju značajne zdravstvene rizike. Među tim hemijskim dodacima se nalazi **i kafein**. Malo osoba je svesno koliko negativno može kafein da se odrazi na njihovo lično zdravlje.

Čak i ako neki osvežavajući napici ne sadrže kafein, većina od njih sadrži **fosforu kiselinu, ili fosfor**. Fosfor ima sposobnost da se poveže sa kalcijumom, koji je neophodan mineral u telu, i tako da ga izvuče iz telesnih rezervi, a zatim da ga eliminiše napolje posredstvom bubrega.^{xvi} S obzirom da je svet danas zabrinut za osteoporozu i lomljive kosti, i s obzirom da **svaki od tih osvežavajućih napitaka izvlači po malo kalcijuma iz kostiju**, nastavljanje sa njihovom potrošnjom može za tebe da predstavlja veći zdravstveni rizik od onog koga si ti voljan da prihvatiš.

Kad ja pomislim na osvežavajuća pića, i na njihove neprijatne posledice, dolazi mi na um sledeći stih is Svetoga Pisma, a koji kaže: „**Zašto trošite novce svoje ... na ono što ne siti? ...Oj žedni koji ste god, hodite na vodu.**” Isaija 55:2,1.

Prijatelju, Bog nam je obezbedio nešto bolje. **Čista voda je savršeni napitak. Ona gasi žeđ, ne sadrži nijednu kaloriju da nas ugoji, i nema kafeina u sebi. Lako se do nje može doći, i jeftina je!** Da bi i ti iskusio najbolje zdravlje, budi dobar prema sebi i već danas počni da uživaš tu natprirodnu tečnost - vodu.

ⁱ SAD Danas. (2013). Voda Ponovo Postaje Američko Omiljeno Piće.

<http://www.usatoday.com/story/news/nation/2013/03/11/water-americas-favorite-drink/1978959/>; Nacionalno Udruženje za Osvežavajuće Napitke; web site, www.nsda.org

ⁱⁱ Američki Žurnal Kliničke Ishrane. 1995;62(dodatak):178S-94S.

ⁱⁱⁱ R. Bethene Ervin, Ph.D., R.D., i Cynthia L. Ogden, Ph.D., M.R.P. Centar za Kontrolu i Sprečavanje Bolesti. (Maj, 2013). Potrošnja Dodatog Šećera Među Odraslim Amerikancima, 2005-2010. <http://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db122.htm>

^{iv} Shereen Lehman, MS, Stručnjak za Ishranu. O Zdravlju. (Novembar, 2014). Pogodi Koliko Ima Šećera u Konzervi Osvežavajućeg Napitka sa Sodom. <http://nutrition.about.com/od/healthyappetizerssnacks/f/how-much-sugar-in-cola.htm>

^v Michael W. Smith, MD. WebMD. (Oktobar, 2013). Zdravstveni Centar za Prehladu, Grip i Kašalj: 6 Pojačivača i Upropašivača Odbrambenog Sistema. <http://www.webmd.com/cold-and-flu/10-immune-system-busters-boosters>; Kijak E, Foust G, Steinman RR. Veza između nivoa šećera u krvi i fagocitoze leukocita. Udruženje Zubara Južne Kalifornije. 1964;32(9):349-351.

^{vi} Megan Smith. ŽiviSnažno. (Juli, 2011). Pet Razloga da se Prestane sa Pijenjem Osvežavajućih Napitaka.

<http://www.livestrong.com/article/498442-five-reasons-to-stop-drinking-soda/>

^{vii} Harvard: Škola Javnog Zdravlja. (2014). Hranljivi Izvori: Pića sa Šećerom.

<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/sugary-drinks/>

^{viii} Pedijatrija. 1997;100:323-9. Pedijatrija. 1998;101:952-3.

^{ix} Osim ako to nije drugačije naznačeno, svi podaci o osvežavajućim pićima, mleku, i unosu kalorija su uzeti ili proračunati iz anketa Američkog Otsaka za Agrikulturu (USDA) (podaci od jednog dana), posebno iz Neprekidne Ankete Potrošnje Hrane Individua (CSFII), 1994-96 (Tabele Podataka 9.4, 9.7, 10.4, 10.7); 1987-88 (Izveštaj Br. 87+1, Tabele 1.2-1 i -2; 1.7-1 i -2); Nacionalne Ankete Potrošnje Hrane, 1977-78 (Tabele A1.2-1 i -2; A1.7-1i -2). Potrošnja dodatnog šećera po uzrastima je dobijena iz USDA analize za Piramidu Hrane (podaci od dva dana, 1996, Tabela 6). Potrošnja povrća, voća i druge hrane od strane omladine je takođe uzeta iz Podataka Piramide Služenih Količina, USDA, Dec. 1997, na osnovu CSFII, 1996. Za pomoć smo mi zahvalni osoblju USDA iz Grupe za Istraživačke Ankete o Ishrani. (Pogledaj USDA web site:

www.barc.usda.gov/bhnrc/foodsurvey/home.htm)

^x Nedley, MD, Neil, Dokaz Pozitivan, s. 185.

^{xi} Samantha Olson. Dnevna Medicina. (Novembar, 2014). Koka-Kola Širi Laži o Aspartamu i o Opasnostima Veštačkih Zasladivača. <http://www.medicaldaily.com/coca-cola-spreads-lies-about-aspartame-and-dangers-artificial-sweetener-311300>

^{xii} 104 Stellman SD, Garfinkel L. Šema upotrebe veštačkih zasladivača u odnosu na promenu težine u jednoj istraživačkoj studiji Američkog Društva za Rak. *Apetit*, 1988;11 Dodatak 1():85-91.

^{xiii} Dr. Mercola. (Decembar, 2012). Veštački Zasladivači Prouzrokuju Veću Gojaznost Nego Šećer, To Potvrđuje Još Jedno Proučavanje. <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/12/04/saccharin-aspartame-dangers.aspx>

^{xiv} Dodaci u Osvežavajućim Napicima: Svetska Studija, od strane Giora Agam, Objavljena Marta, 1997.

<http://www.buscom.com/food/GA092.html>

^{xv} Dodaci u Osvežavajućim Napicima: Svetska Studija, od strane Giora Agam, Objavljena Marta, 1997.

<http://www.buscom.com/food/GA092.html>

^{xvi} Joel Fuhrman, M.D. Dr. Fuhrman, Otpornost na Bolest. (2010). Soda za Dijetu Ispražnjava Rezerve Kalcijuma u Telu.

<http://www.diseaseproof.com/archives/hurtful-food-diet-soda-depletes-the-bodys-calcium-stores.html>

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.