CẨN THẬN VỚI NƯỚC UỐNG CÓ GA

Đọc những dòng này, những nhà sản xuất nước giải khát có ga sẽ nổi giận, trong khi những người tiêu thụ sản phẩm của họ phải hứng chịu một cái chết chậm một cách lặng lẽ.

Nước uống có ga… dập cơn khát ngay lập tức. Hay một cái bẫy chết người? Những nghiên cứu y học quyết định đã đến lúc không thể che giấu sự thực này. Liệu nước uống có ga có liên quan đến bệnh gút (còn gọi là thống phong), bệnh loãng xương, bệnh tiểu đường, mất nước và ung thư không?

Nên cẩn thận với những tác hại của nước uống có ga đối với sức khỏe. Ảnh minh họa.
Nguy cơ mắc bệnh gút tăng lên khi phụ nữ uống nước giải khát có ga chứa nhiều fructozơ…Bệnh loãng xương gây ra do các axit cacbonic và photphoric có chứa trong nước uống có ga. Vì sao vậy? Nó giải phóng khí CO2. Cacbonat sinh ra kích thích dạ dày, đi tìm canxi trong máu – vốn là chất mà một trong những chức năng là làm giảm độ axit - và quay trở về để bổ sung canxi cho xương. Kết quả là xương bị loãng ra, giòn và dễ gẫy.
Còn với bệnh tiểu đường?
Nước uống có ga là loại nước chứa một lượng đường khá cao. Khi uống nhiều, nó gửi tín hiệu đến tuỵ và lập tức tuỵ tiết ra insulin vào hệ miễn dịch để ngăn chăn sự làm hại thần kinh, giảm mức testosteron trong xương.
Ung thư ư?
Nước giải khát có ga gây ra sự hồi lưu axit, làm hại các mô ở vùng nhạy cảm, như thực quản chẳng hạn. Các tổn thương này có thể trở thành mầm mống của bệnh ung thư. Hệ thống bảo vệ sức khoẻ của cơ thể cần độ kiềm ở mức pH là 7,365… nhưng trong nước uống có ga, pH lại chỉ là 2,8. Nghĩa là độ axit của nước giải khát chứa ga cao hơn của nước thường 100.000 lần.
Muối trong nước uống có ga làm giảm lượng nước trong tế bào. 75% người Mỹ bị mất nước mãn tính. Đường trong đồ uống có ga làm người ta chóng đói, thích ăn vặt. Nước sôda gây ra sự đáp ứng insulin từ thận. Ấy là bệnh tiểu đường.
Tăng đường, lại thêm một nguyên nhân dẫn đến béo phì