

Schlagen Sie die Cola-Versuchung

Eine Dose gekühltes Erfrischungsgetränk ist definitiv ein Muntermacher, besonders im Sommer. Während Sie jeden zweiten Tag eine nehmen können, weisen die jüngsten wissenschaftlichen Beweise darauf hin, dass „jeden Tag nach ein paar Dosen Erfrischungsgetränken zu greifen, um Ihren Durst zu stillen, KEINE Option sein sollte“. Der Säuregehalt von Cola-Getränken entspricht in etwa dem von Essig. Der Zuckergehalt verdeckt die Säure, und die meisten von uns wissen nicht, dass wir diese seltsame Mischung aus Phosphorsäure, Zucker, Koffein, Farb- und Aromastoffen trinken. Ich bin sicher, Sie wissen bereits, dass Erfrischungsgetränke voller leerer Kalorien sind und wirklich nicht die besten Getränke sind, …



Eine Dose gekühltes Erfrischungsgetränk ist definitiv ein Muntermacher, besonders im Sommer.

Während Sie jeden zweiten Tag eine nehmen können, weisen die jüngsten wissenschaftlichen Beweise darauf hin, dass „jeden Tag nach ein paar Dosen Erfrischungsgetränken zu greifen, um

Ihren Durst zu stillen, KEINE Option sein sollte“.

Der Säuregehalt von Cola-Getränken ... entspricht in etwa dem von Essig. Der Zuckergehalt verdeckt die Säure, und die meisten von uns wissen nicht, dass wir diese seltsame Mischung aus Phosphorsäure, Zucker, Koffein, Farb- und Aromastoffen trinken.

Ich bin sicher, Sie wissen bereits, dass Erfrischungsgetränke voller leerer Kalorien sind und wirklich nicht die besten Getränke sind, um Ihren Durst zu stillen. Ich liste jedoch ein paar Hinweise auf, die die Fakten über Erfrischungsgetränke hervorheben, die hoffentlich helfen werden, der Cola-Versuchung zu widerstehen!

Hier ist eine Liste mit 10 Gründen, warum Sie den übermäßigen Konsum von Erfrischungsgetränken vermeiden sollten.

1) Kohlensäurehaltige Erfrischungsgetränke sind ein Diuretikum. Das Trinken eines Erfrischungsgetränks entzieht Ihrem System mehr Wasser, als es Ihrem Körper zurückgibt. Der Verdauungsprozess für den hohen Zuckergehalt wird viel Wasser aus Ihrem System entfernen. Um den Wasserverlust durch das Trinken eines kohlenstoffhaltigen Erfrischungsgetränks zu ersetzen, müssen Sie viele Gläser Wasser trinken, um Ihren Erfrischungsgetränkekonsum auszugleichen.

2) Ein Zuckerüberschuss (und Crash) in Ihrem Körper kann zu Diabetes führen

Hohe Zuckermengen im Erfrischungsgetränk können dazu führen, dass Ihre Bauchspeicheldrüse zu viel Insulin produziert. Eine ständige Erhöhung und Verringerung von Insulin und Zucker in Ihrem System kann zu Schwankungen des Blutzuckerspiegels und Insulinresistenz führen.

3) Starker Konsum von Erfrischungsgetränken kann den Eisenstoffwechsel Ihres Körpers stören und die Übertragung von Nervenimpulsen verringern.

4) Cola-Getränke können nachteilig mit der Einnahme von Antazida interagieren, was möglicherweise zu Verstopfung, Kalziumverlust, Bluthochdruck, Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen und Nierenschäden führen kann.

5) Koffein wurde mit einer verringerten Aufnahme von Kalzium in Verbindung gebracht.

Softdrinks stehen seit langem im Verdacht, zu niedrigeren Calciumwerten und höheren Phosphatwerten im Blut zu führen. Wenn der Phosphatspiegel hoch und der Calciumspiegel niedrig ist, wird Calcium aus den Knochen gezogen. Der Phosphatgehalt von Erfrischungsgetränken ist sehr hoch und sie enthalten praktisch kein Calcium. Darüber hinaus werden die Nieren durch Koffein so programmiert, dass sie überschüssigen Urin produzieren, was zu Austrocknung führt. Es gibt genügend Beweise dafür, dass Cola und andere kohlenstoffhaltige Getränke mit einer niedrigen Knochenmasse verbunden sind – sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern –, dass die Menschen sich Sorgen darüber machen sollten, wie viel sie von diesen Getränken trinken.

6) In kohlenstoffhaltigen Erfrischungsgetränken ist die achtfache Menge Benzol enthalten, die im Trinkwasser erlaubt ist. Die im Überfluss vorkommende Chemikalie „Benzene“ wird mit Leukämie in Verbindung gebracht

7) Ein weiterer Vorteil der Vermeidung von Limonaden ist, dass Sie das Koffein vermeiden, das in vielen von ihnen enthalten ist. Eine Koffeinaufnahme über den sicheren Grenzen wurde mit Reizbarkeit, Angstzuständen, Nervosität, Tiefschlafentzug und vaskulären Kopfschmerzen in Verbindung gebracht.

8) Erfrischungsgetränke sind in der Tat alles andere als weich. Da Colas reich an Phosphor und Phosphorsäure sind, neigen sie dazu, Körperflüssigkeiten zu infiltrieren und die Magenschleimhaut zu korrodieren. Sie können auch das Alkali-Säure-Gleichgewicht der Nieren stören und Ihre Leberfunktionen

beeinträchtigen. Untersuchungen haben eindeutig gezeigt, dass Säuren mit einem niedrigen pH-Wert von etwa 2,5 10.000-mal saurer sind als der gewünschte neutrale pH-Wert von 7,0.

9) Erfrischungsgetränke enthalten auch raffinierten Zucker und künstliche Substanzen wie Farb- und Aromastoffe, Süßstoffe, die alle zur Produktion freier Radikale im Körper beitragen sollen.

10) Da Erfrischungsgetränke von Natur aus ziemlich sauer sind, mit einem pH-Wert von etwa 2,5, kann das Trinken von zu viel davon zu Problemen im Zusammenhang mit Ihren Zähnen und Ihrem Zahnfleisch führen.

Wenn Sie sich also das nächste Mal für das Erfrischungsgetränk entscheiden, achten Sie darauf, dass nicht nur Ihre Zähne und Ihr Gewicht gefährdet sein könnten, sondern auch Ihr gesamtes Körpersystem und Ihre allgemeine Gesundheit! Wechseln Sie zu grünem Tee, Limettenwasser, Fruchtsäften und Buttermilch, um Ihren Durst zu stillen, und vertrauen Sie mir, jede einzelne Zelle Ihres Körpers wird Ihnen für die Umstellung danken!

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki