

ВЛИЯНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ НА ОРГАНИЗМ Effects of drinking carbonated drinks on the body

М. Х. Газдиева, студент

Р. Н. Шамилов, студент

И. В. Рогозинникова, кандидат биологических наук

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. В. Чепуштанова, кандидат биологических наук

Аннотация

Данная статья рассматривает вопрос о вреде газированных напитков для здоровья человека. В настоящее время существует множество мнений относительно того, несут ли данные напитки вред организму человека или занимают нейтральную позицию (не приносят пользы, но и не несут вреда). В статье описывается состав газированных напитков, включая их основные компоненты, такие как сахар и газированная вода. Освещаются побочные эффекты их потребления, такие как увеличенный уровень сахара в крови, риск ожирения и развития диабета второго типа и других заболеваний. Также даны рекомендации о замене газированных напитков на их более полезные альтернативы.

Ключевые слова: газированные напитки, газированная вода, газировка, сладкая вода, лимонады.

Summary

This article examines the issue of the harm of carbonated drinks to human health. Currently, there are many opinions as to whether these drinks are harmful to the human body or take a neutral position (they do not benefit, but they also do not harm). The article describes the composition of carbonated drinks, including their main components such as sugar and carbonated water. The side effects of their consumption are highlighted, such as increased blood sugar levels, the risk of obesity and the development of type 2 diabetes and other diseases. Recommendations are also given on replacing carbonated drinks with their more useful alternatives.

Keywords: carbonated drinks, carbonated water, soda, sweet water, lemonades.

Газированные напитки, такие как кола, лимонады, энергетические напитки и другие, играют большую роль в современном обществе: они являются одними из самых популярных напитков и ежедневно потребляются многими людьми по всему миру.

Одна из основных причин популярности газированных напитков заключается в их способности утолять жажду из-за своего освежающего вкуса. Кроме того, газированные напитки могут дать быстрый заряд энергии благодаря содержанию в их составе кофеина и других стимуляторов.

Еще одна особенность газированных напитков заключается в их социальной роли. Они часто употребляются на вечеринках, в барах и ресторанах и служат частью общественной культуры. Некоторые газированные напитки ассоциируются с брендами и становятся частью нашей культурной идентичности, стиля жизни.

Однако газированные напитки имеют и отрицательное значение, особенно в отношении здоровья. Это становится понятно при первом взгляде на состав (рис. 1). Состав газированных напитков включает в себя основную компоненту – газированную воду. Обычно используется высококачественная вода, подвергнутая специальной очистке и газификации. И если сама вода

не представляет вреда для организма, то пузырьки газа в ней раздражают слизистую желудка, что негативно сказывается на работе пищеварительной системы.



Рис. 1. Состав газированных напитков

Газированные напитки содержат добавки в виде сахара, сиропов, натуральных и искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов. Сахар добавляется для придания напитку сладкого вкуса, а ароматизаторы и красители – для разнообразия вкусовых и цветовых свойств [1].

В большинстве случаев в производстве используются искусственные ароматизаторы и красители, так как они дешевле и более устойчивы. В малых количествах они не несут вреда организму человека. Сахар же даже в 100 мл напитка содержится в повышенных дозах, из-за чего может появиться воспаление в кишечнике. Это происходит из-за роста патогенной микрофлоры, которая питается сахаром и выделяет токсины. Кишечник играет важную роль в поддержании иммунитета всего организма, а это значит, что чем он слабее, тем вероятность заболеть выше.

Кислоты, такие как лимонная или яблочная кислота, используются для балансировки вкуса и консервации напитка. Кофеин, таурин и другие стимулирующие вещества могут быть добавлены для придания напитку бодрящего эффекта. Газированные напитки могут содержать витамины, минералы и другие вещества, которые придают им функциональные свойства, такие как энергетическое воздействие.

Разовое употребление таких напитков не несет большой ущерб здоровому организму, в отличие от организма с проблемами ЖКТ, а также с большими дефицитами по витаминам и минеральным веществам. Основная проблема таких напитков заключается в том, что они вызывают привыкание, которое может перерасти в зависимость. Их употребление на постоянной основе провоцирует еще большие проблемы с пищеварением и увеличивает дефициты, что негативно сказывается на общем состоянии организма человека.

Регулярное потребление газированных напитков может оказывать разнообразное воздействие на организм человека. Вот несколько основных аспектов:

1. Газированные напитки содержат большое количество сахара и, соответственно, калорий, что может привести к повышенному получению организмом энергии и, как следствие, к лишнему весу и ожирению [3].

2. Высокое содержание кислоты в газированных напитках не несет вреда ЖКТ, но может привести к разрушению зубной эмали и, как следствие, к развитию кариеса [2].

3. Регулярное употребление газированных напитков, содержащих большое количество сахара, может увеличить риск развития заболеваний сердца и сосудов, так как данные напитки повышают уровень глюкозы в крови [4].

4. Излишек газа в газированных напитках может вызывать болезненность и дискомфорт в желудке, а также привести к повышенной кислотности, что негативно воздействует на пищеварительную систему [4].

5. Регулярное употребление напитков с добавлением сахара может привести к появлению инсулинорезистентности организма, что увеличивает риск развития сахарного диабета второго типа [4].

Из перечисленного выше можно сделать вывод, что главный ингредиент, негативно влияющий на здоровье человека – сахар. Это говорит о том, что если газированный напиток не содержит сахар (например, минеральная вода), то вреда от него в разы меньше. Главный минус таких напитков – пузырьки газа.

В целом, газированные напитки могут оказывать негативное воздействие на организм, особенно при их регулярном и избыточном потреблении. Поэтому важно контролировать их употребление и предпочитать более полезные альтернативы, такие как простая вода, свежевыжатые соки и негазированные напитки. Альтернативы позволяют получить разнообразие вкусов и удовлетворить потребность в освежающем напитке, сохраняя при этом полезные свойства. Для придания более сладкого вкуса в напитки можно добавить пару капель экстракта стевии – натурального сахарозаменителя, который не несет вреда и является безопасным.

Список примеров альтернативных негазированных напитков:

1. Вода с добавлением кусочков свежих фруктов и/или ягод.
2. Коктейли (смюзи) из свежих фруктов и/или овощей.
3. Яблочный, апельсиновый и другие свежевыжатые соки с добавлением мякоти.
4. Морсы из ягод и фруктов.
5. Чай и кофе без добавления сахара.
6. Минеральная вода без газа.

Исходя из предоставленной информации, можно сказать, что газированные напитки имеют множество альтернатив, которые могут быть более полезными или менее вредными для здоровья человека. Большинство альтернативных напитков содержат меньше сахара и искусственных добавок, чем газированные напитки, представленные на полках магазинов. Также альтернативные напитки предлагают более естественный и питательный состав, не содержащий добавочного сахара. Сладость таких напитков обусловлена содержанием фруктозы и глюкозы в самих фруктах и ягодах. Потребление альтернатив может быть более выгодным для общего самочувствия и здоровья организма.

Таким образом, газировка может влиять на здоровье человека в разной степени в зависимости от ее состава и индивидуальных особенностей организма. Важно контролировать потребление газированных напитков и обращать внимание на их состав, а особенно на количество сахара.

Библиографический список

1. Актуальные проблемы дошкольного образования теория и практика [Электронный ресурс]: материалы IV международной научно-практической конференция: материалы конферен-

ции / ответственные редакторы Г. Ф. Шабаева, И. Г. Боронилова. Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2022. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/288398>.

2. Кейс-технологии как средство формирования экологической культуры учащихся сельской школы [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е. В. Спирина, М. А. Храмова, Н. Н. Потапова и др. Ульяновск: УлГПУ им. И. Н. Ульянова, 2021. 158 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/196778>.

3. Проблема ожирения среди студенческой молодежи и профилактика заболевания посредством доступных форм физической активности [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. Ю. Дутов, Н. В. Шамшина, А. Н. Груздев и др. Тамбов: ТГТУ, 2022. 96 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/355121>.

4. *Халикова С. С.* Представления населения о питании как элементе здорового образа жизни [Электронный ресурс] // Власть и управление на Востоке России. 2016. № 3. С. 106-113. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/300016>.