

Refrigerante o mal do século

O refrigerante tem sido considerado o mal do século, não só devido seu alto teor de açúcar, mas também por conter componentes que enfraquecem os órgãos do nosso corpo. Além de fazer mal à saúde, ele não possui nenhum valor nutricional e ainda possui elevadas quantidade de sódio, que favorece a retenção de líquidos, contribui para aumento de peso.

Grande maioria dos refrigerantes é feito a partir de corante caramelo, ácido fosfórico, adoçantes artificiais, xarope de milho, formaldeído, benzonato de potássio e corantes alimentares, que são substâncias que podem levar a vários problemas de saúde. Vamos conhecer melhor essas substâncias:

1. Corante caramelo: químicos derivados do caramelo que dar cor a bebida, e que pode provocar carcinomas (tumor maligno);
2. Ácido fosfórico: enfraquece ossos e dentes;
3. Adoçantes artificiais: dificulta a absorção de cálcio pelo organismo, além de ser acidificante;
4. Xarope de milho: forma açúcar que aumenta a massa gorda, colesterol e o nível de triglicerídeos;
5. Formaldeído: também é cancerígeno;
6. Benzonato de potássio: conservante quebrado em benzeno que exposto ao sol torna-se cancerígeno.
7. Corantes alimentares: em excesso, pode causar danos nas atividades cerebrais, comportamento, hiperativismo, dificuldade de concentração e descontrole de impulsos.



O QUE ACONTECE NO SEU CORPO UMA HORA APÓS INGERIR UMA LATA DE REFRIGERANTE?

1- 10 MINUTOS
9 colheres de chá de açúcar (100% do valor diário máxima) atingem seu organismo. Você só não enjoa dessa doçura exagerada porque o ácido fosfórico reduz essa sensação

2- 20 MINUTOS
Sua glicemia dispara, provocando um pico de insulina. Seu fígado responde transformando toda a glicose que ele tem acesso em gordura (e ele tem muito acesso)

3- 40 MINUTOS
Toda a cafeína já foi absorvida. Suas pupilas dilatam, sua pressão arterial se eleva e como resposta, seu fígado joga ainda mais açúcar no seu sangue.

4- 45 MINUTOS
Seu corpo aumenta a produção de dopamina, estimulando as centras ligadas ao prazer no seu cérebro. Tecnicamente, é a mesma forma pela qual age a heroína.

5- 60 MINUTOS
O ácido fosfórico se liga ao cálcio, magnésio e zinco no seu intestino, o que acaba causando mais "confusão" ao seu metabolismo. Junte a isso o aumento da excreção urinária de cálcio.

6- MAIS DE 60 MINUTOS
As propriedades diuréticas da cafeína entram em ação, ou seja, em breve você vai precisar urinar e assim garante a eliminação das minerais citadas no item anterior, bem como sódio e água.

7 - BEM MAIS DE 60 MINUTOS
À medida que o tempo passa, a situação começa a mudar, e você começa a ter sintomas de "depressão pós açúcar". Pode se sentir irritado ou lerdo. Você também já botou toda a água ingerida para fora, e essa água levou embora uma penca de eletrólitos que lhe seriam úteis por exemplo, para manter ossos e dentes fortes.

Pense no que está oferecendo a seu filho!



Nutricionista Luani Ramos da Silva, CRN 4420