

ŠKODLIVOSŤ SLADENÝCH NÁPOJOV

RELÁCIA Z 11. DECEMBRA 2017



Všetkého príliš veľa škodí, to platí aj pre cukry ktoré konzumujeme v jedlách a nápojoch. Avšak niektoré zdroje cukru sú horšie ako ostatné ... a sladené nápoje patria k tým najhorším. To platí predovšetkým pre rôzne sladené a sýtené nápoje, ale aj ovocné šťavy s prídavkom cukru, vysoko sladenej kávy a ďalších.

Tu je pár dôvodov, prečo sú sladené nápoje zlé:

- 1. Sladené nápoje vám neuhasia smäd a sú silne previazané s nárastom váhy**
- 2. Nadbytočné množstvo cukru je premieňané v pečeni na tuk**
- 3. Cukor výrazne zvyšuje objem brušného tuku**
- 4. Sladené nápoje môžu byť hlavnou príčinou cukrovky typu II**
- 5. Sladené nápoje neobsahujú žiadne základné živiny, len cukor**
- 6. Pítie sladených nápojov môže byť návykové**
- 7. Početné štúdie spájajú cukrom sladené nápoje s rizikom vzniku srdcových ochorení**
- 8. Sladené nápoje zvyšujú riziko rakoviny**
- 9. Cukor a kyseliny v limonádach sú pohromou pre zuby**
- 10. Cukor je spojený so zvýšeným rizikom demencie**