

ГАЗИРОВАННАЯ ВОДА – ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА

Бобокулова Дурдона Жуманазар кизи

Школа - Абу Али ибн Сина, ученица- 9 Е класса

Аннотация: *в этой статье вы узнаете, о том, насколько полезны или вредны для человеческого организма газированные напитки.*

Ключевые слова: *газированный, консервант, E290, углекислый газ, пищевая сода, кукурузный сироп, сахарный диабет.*

ВВЕДЕНИЕ

Сладкие газированные напитки наряду с соками считаются одними из самых востребованных напитков среди потребителей. В последние годы на рынке сладких газированных напитков наблюдается устойчивая тенденция к снижению содержания сахара (использованию натуральных подсластителей), а также переход на использование натуральных компонентов вместо искусственных консервантов и красителей.

Сейчас огромный выбор сладкой газированной воды, которую любят и дети и взрослые. Постоянная реклама этих напитков приглашает пить и пробовать напитки разных производителей. Врачи, к тому же, советуют для пользы здоровья употреблять не менее семи стаканов жидкости в день. А чем газировка не жидкость? И в жаркие дни лета она с прилавков магазина буквально разлетается. Может ли она оказывать вред для здоровья? Над этим вопросом мы и решили начать работу.

Обсуждение темы. Природные газированные воды были известны человечеству с древних времен, когда целители использовали природную газированную воду из источников в лечебных целях. В связи с этим знаменитый греческий врач Гиппократ также рекомендовал пить такую воду и купаться в ней. К VI веку газированные минеральные воды стали разливать в стеклянные бутылки и продавать, что было довольно дорого, к тому же состав воды менялся очень быстро. По этой причине позже были проведены исследования с целью искусственной газификации этих вод.

Хотя газированная вода была впервые открыта химиком Дж. Пристли в 1767 году, разработка таких вод на промышленном уровне была начата Якобом Швеппом. Он создал промышленные устройства для производства газированной воды в VI веке и использовал простую пищевую соду (NaHCO_3) и натуральную газированную воду для искусственной газировки воды. Это значительно удешевило стоимость производства.

Сегодня газированные напитки становятся такими же популярными, как чай или кофе, потому что в то же время легко найти газированный напиток на свой вкус, а их разновидностей гораздо больше. Но до сих пор ведутся споры о

том, безопасно это или опасно для человеческого организма. Об этом мы поговорим ниже.

Насколько полезны газированные напитки для организма?. Это безопасно для организма, если мы потребляем газированные напитки, не обогащенные сахаром. Преимущество газированной воды в том, что она очень хорошо утоляет жажду в жаркие летние дни. Кроме того, врачи рекомендуют употреблять такие напитки пациентам также назначают. Кроме того, присутствие газа в воде позволяет полезным микроэлементам дольше оставаться в воде, предотвращая развитие вредных бактерий. Среди газированных напитков гораздо полезнее натуральная газированная минеральная вода. Такие воды содержат максимум полезных элементов, которые сохраняют целостность костей, мышц, зубной эмали. О пользе газированных напитков для организма высказались многие наши ученые. Например,

Врач-диетолог Елена Соломатина в интервью “Москве 24” 24 апреля отметила, что углекислый газ в газированной воде без сахара расширяет мелкие капилляры. По этой причине кровь движется в периферическом направлении и помогает снизить кровяное давление.

На этом этапе есть еще один аспект потребления газированной воды, заключающийся в том, что газированная вода обогащает организм электролитами. Кроме того, газированная вода способствует менее физически активному образу жизни, но газированные напитки рекомендуются не всем людям. Его не следует пить людям с гастритом, язвой желудка и колитом, так как газ может спровоцировать заболевание.

А теперь поговорим о вреде газированных напитков для организма.

Как вы думаете, какой вред от газированных напитков?

Газ, добавленный в воду, сам по себе не наносит вреда человеческому организму. Однако пузырьки повышают кислотность желудка, поэтому газированная минеральная вода или другие газированные напитки, употребляемые натощак, могут вызвать вздутие живота. Кроме того, сегодня производители выпускают различные сладкие напитки. Рассмотрим вред газированной воды с добавлением сахара для организма один за другим:

- газированные напитки, обогащенные сахаром у человека избыточный вес то есть приводит к ожирению;
- кислота в газе смягчает эмаль зубов, делая их склонными к выпадению;
- избыток сахара в напитках увеличивает риск развития диабета, а также увеличивает риск повреждения печени.

Такие напитки не имеют энергетической ценности для организма, поэтому пить их в большом количестве не рекомендуется. Кроме того, каждый человек должен знать, наносит ли газированный напиток вред его организму, поскольку каждый организм имеет свои физиологические особенности.

Ученые из Университета Южной Калифорнии в США утверждают, что если ребенок-подросток выпьет хотя бы бутылку сладкого газированного напитка в течение дня, у него могут возникнуть такие проблемы, как ухудшение памяти и разочарование в обучении.

Доказано, что употребление всего двух бутылок сладких напитков в день способствует развитию заболеваний печени. Здоровая печень не должна быть покрыта жировой прослойкой, но эксперты считают, что каждый третий пациент в Великобритании имеет жировую прослойку на своей печени, даже в небольших количествах. И мы познакомимся с добавками, содержащимися в газированных напитках, обогащенных сахаром, которые вызывают эти негативные последствия.



Рисунок. Виды газированных напитков

Углекислый газ (CO_2) в газированной воде не вреден для здоровья человека в газированном виде, но чрезвычайно вреден для здоровья в сочетании с водой. Это связано с тем, что реакция газа с водой может спровоцировать простудные процессы, считающиеся опасными для желудка и пищеварительной системы. Когда газ попадает в желудок – это может привести к нарушению пищеварения и всасывания, застаиванию пищи, попавшей в желудок. Углекислый газ (CO_2) является консервантом и обозначается на упаковке как “E290”.

Бензоат натрия, входящий в состав газированных напитков, используется в качестве консерванта в пищевых продуктах. Консерванты, содержащие натрий (Na), снижают уровень калия (K) в организме. Большинство сладких газированных напитков содержат большое количество кукурузного сиропа, который является вторым типом сладкого напитка.

Сегодня одним из самых популярных газированных напитков, особенно среди подростков, является напиток Сока Сола, который содержит большое количество сахара и является мощным газированным напитком. Сока Сола и подобные крепкие газированные сладкие напитки также содержат большое

количество фосфорной кислоты. Эта кислота вызывает образование камней в почках, проблемы с костями. Под воздействием этой кислоты кости становятся хрупкими и могут развиваться остеопороз. Фосфорная кислота, которая выходит из организма с мочой, уносит с собой кальций и другие полезные минералы. Особенно употребление этих напитков в сочетании с фаст-фудом приводит к тяжелым расстройствам пищеварительной системы.

Эндокринолог и диетолог Наталья Лазуренко рекомендует не пить на ночь газированные сладкие воды и соки. Он утверждает, что употребление сладких напитков на ночь приводит к накоплению жидкости в организме.

Вместо заключения стоит упомянуть отрицательно сказывается и на работоспособности. В результате этого мозг теряет способность запоминать и нормально функционировать. Это чаще наблюдается у детей в подростковом возрасте. Эксперты считают, что безопасного количества газированных напитков для детей в возрасте от 4 до 18 лет не существует.

По этой причине необходимо полностью исключить такие напитки из списка ежедневного питания детей младшего возраста.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Еремин, В.В. Химия. 9 класс [Текст]: Учебник для общеобразовательных учреждений / В.В. Еремин, Н.Е. Кузьменко, А.А. Дроздов, В.В. Лунин. – М.: ООО «Издательство «Мир и образование», 2006. – С. 64–67. Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс»

2. Никитина Т. Вода, которая исцеляет [Текст] / Т. Никитина. – М.: АСТ; СПб.: Астрель-СПб, 2007. – С. 3–5.

3. Шакирова Я., Кирова С.М., Панова А.Г. Кислотная нагрузка – новая характеристика пищевых продуктов [Текст] / Я. Шакирова, С.М. Кирова, А.Г. Панова // Химия. Учебно-методическая газета для учителей химии и естествознания. – 2011 – №11 – С. 41–45.

1.<https://daryo.uz/2022/01/20/gazlangan-ichimliklarning-organizm-uchun-haqiqatan-ham-zararli-ekanining-11-sababi>

2.<https://oz.sputniknews.uz/20230502/parhezshunos-gazlangan-suvning-foydali-xususiyatlari-haqida-malumot-berdi-34550697.html3>

3.https://uza.uz/oz/posts/alkogolsiz-gazlangan-va-gazlanmagan-ichimliklar-sifati-tekshirildi_536126

4.<https://m.aniq.uz/uz/yangiliklar/gyihli-sharbat-yoki-gazli-suv-qaysini-tanlaysiz>.