4 MOTIVOS PARA VOCÊ NÃO TOMAR REFRIGERANTE

Que refrigerante não faz bem à saúde, todo mundo já está cansado de saber. Mas não é só isso: tomar bebidas açucaradas, especialmente quando jovem, pode causar sérios problemas à saúde -- desde problemas dentários até ataque cardíaco.

O Medical Daily elencou alguns problemas de saúde que estão associados ao consumo de refrigerante, baseado nas últimas descobertas científicas. Veja:

1. Refrigerante faz você comer mais

De acordo com uma pesquisa publicada na revista científica National Center for Biotechnology Information, carboidratos na forma líquida dão menos saciedade do que carboidratos sólidos, o que pode fazer com que você consuma bem mais calorias do que deveria. Então, quando você toma refrigerante, só está consumido as chamadas "calorias vazias", que não nutrem, que não satisfazem sua fome e que só te engordam.

2. Aumenta as chances de problemas dentários

A maioria das pessoas já sabe que açúcar não é o melhor aliado de dentes saudáveis. Mas, mesmo os refrigerantes sem açúcares não são a solução. Dentistas alertam que bebidas ácidas, principalmente refrigerantes, deterioram os dentes.

Especificamente, refrigerante contém ácido fosfórico e ácido cítrico, que atacam o esmalte do dente por um período de 20 minutos. Quanto mais refrigerante você bebe, maior é a erosão e mais fraco será o esmalte do dente. Com o tempo, há um grande risco de você sofrer com cáries, além de sensibilidade ao envelhecer.

3. Eles podem causar diabetes tipo 2

Beber apenas uma ou duas latinhas de refrigerante por dia pode aumentar o risco de desenvolver diabetes tipo 2 em 26%, de acordo com um estudo conduzido por pesquisadores da Universidade de Harvard. Segundo eles, refrigerantes estão ligados ao risco de diabetes.

Isso acontece porque a falta de fibras e quantidade excessiva de açúcar no sangue pode dar pico de insulina. A longo prazo, o corpo desenvolve resistência à insulina.

4. Aumenta o risco de morte...

FONTE:YAHOO

http://jornalpanfletus.com.br/noticia/580/4-motivos-para-voce-tomar-refrigerante em 02/05/2024 07:00