

Czego – dla zdrowia – pić nie należy

Najcenniejsza woda, ale nie z lodówki

Katarzyna Kamińska

Wysokie temperatury sprawiają, że organizm domaga się płynów. Dostarczamy więc mu ich regularnie – tylko czy na pewno takich, jakie są dla niego dobre? Czy gazowany słodki napój, prócz chwilowego orzeźwienia, na pewno zaspakaja nasze zapotrzebowanie? Czy chłodna syntetyczna herbata na pewno działa tak, jak zaparzony w domu rumianek? Czy oranżada sprawi, że przestanie nam chcieć się pić?

Lekarze, dietetycy i stomatolodzy alarmują – uważajmy na to, co pijemy! Kolorowe, gazowane napoje są pełne cukru. Barwniki i różnego typu E, zawarte w nich nie pozostają obojętne dla zdrowia, a zawarty w napojach kwas niszczy szkliwo zębów.

– W upalne dni nie zastanawiamy się nad tym, co pijemy – mówi stomatolog Wojciech Faferko z Centrum Implantologii i Ortodontji Dentim Clinic. – Sięgamy po napoje dające ochłodę. Tymczasem słodkie, gazowane napoje zawierają niebezpieczny kwas fosforowy i cytrynowy, który rozpuszcza szkliwo, podnosząc przy tym pH w ustach. Wiele z nich posiada w swoim składzie cukier w różnych postaciach, będący pożywką dla bakterii. Z kolei popularne oranżady zawierają barwniki i dodatki smakowe, które nie tylko odbarwiają nasze zęby nadając im żółty lub szary kolor, ale mogą być przyczyną reakcji alergicznych w jamie ustnej.



FOT. ARCHIWUM

Pijąc napój wyjęty z lodówki narażamy nasze zęby na szok termiczny i pęknięcie szkliwa

Szpecólnie narażone na negatywny wpływ napojów są dzieci. Tymczasem statystyczny Polak rocznie wypija aż 46 litrów napojów gazowanych rocznie. Tylko 2 proc. z nas zwraca uwagę na skład chemiczny napoju. Nie tylko skład, ale i niska temperatura tego, co pijemy, są dla nas niebezpieczne.

– W naszej jamie ustnej utrzymuje się temperatura 36,6 st. Celsjusza lub nieco wyższa – tłumaczy stomatolog z Dentim Clinic. – Pijąc napój mający 5–10 st. Celsjusza, czyli wyjęty prosto z lodówki lub z lodem możemy

Może być gazowana lub nie, zmineralizowana lub nie. Ważne, aby była bez dodatków

narażać nasze zęby na szok termiczny, a konsekwencji na pęknięcie szkliwa. Pojawiają się wtedy mikroszczeliny, w których rozwijają się bakterie, powodujące próchnicę.

Różnica temperatur może też sprawić, że w środku upalnego mają zaczniemy ciągnąć nosem i pokasływać. Przeziębienie w ten sposób wywołane zdarza się częściej, niż myślimy.

Co więc wybrać, gdy za oknem skwar, a pić się chce? Lekarze, dietetycy i dentyści nie mają wątpliwości – najlepsza jest zwykła woda.

– Nie ma znaczenia, jaka – mówi Faferko. – Może być gazowana lub nie, zmineralizowana lub nie. Ważne, aby była bez dodatków słodzących lub smakowych.