

კოლა და დიეტური კოლა: ჭკობები და ჭრობები

ბევრი რამ გვსმენია, თუ რა გავლენა შეიძლება ჰქონდეს კოლასა და დიეტურ კოლას ჩვენს ორგანიზმზე. მიუხედავად იმისა, რომ ზოგიერთი მათგანი მართალია, სამწუხაროდ, ინფორმაცია უმეტეს შემთხვევაში გაზვიადებულია ან დაფუძნებულია ხოლმე „შინაგან ხმაზე“, რის შედეგადაც, ეს ინფორმაცია ურბანულ ჭორად გადაიქცევა ხოლმე. გავარჩიოთ, ვინაა მტყუან-მართალი!

✓ ჩვეულებრივი კოლა შეიცავს 10 ჩ/კ შაქარს

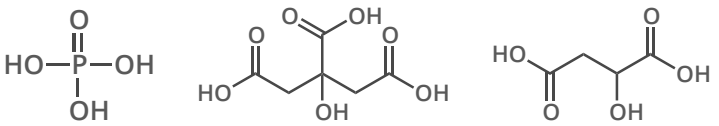


კოლას ქილა შეიცავს 33 გრამ შაქარს, რაც 9-10 ჩაის კოვზის ტოლფასია. ცხადია, ეს ბევრია, მაგრამ დღიური ზღვარი, როგორც ასეთი, განსაზღვრული არაა, თუმცა ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია (WHO) გვიჩვენებს, რომ დღიური კალორიების 5%-ზე მეტი შაქრიდან არ მივიღოთ.

✗ კოლა ღებინებს არ ინჰიბირებს და კუჭს არ „შლის“

ეს ჭორი სიმართლეს არ შეესაბამება. ჩვენ შეგვიძლია კოლაზე შაქრიანი (უფოსფორმუავე) სასმლის მიღება ღებინების გარეშე.

✓ მუავერ სასმელს შეუძლია კბილების დაზიანება



მაჩხინიან მარცხნივ: ფოსფორმუავე, ღებინებელი, ვაშლის მუავე

მუავერ სასმელში მუავე რეაქციის მქონე სასმელები იგულისხმება. მათი დიდი რაოდენობით დაღევა გარკვეული დროის განმავლობაში კბილის ემალს აზიანებს. კოლაში არა მხოლოდ ფოსფორმუავეა, არამედ ხილის მუავეებიც, როგორებიცაა: ვაშლმუავე და ღებინებელი, გვხვდება.

✗ ინსულინის მკურნალობა არ ინჰიბირებს ტიპის წარმოქმნას

ტიპის წარმოქმნა უფრო მეტად დაკავშირებულია ღვიძლში ფრუქტოზას მეტაბოლიზმთან, ვიდრე ინსულინის დონის მატებასთან.



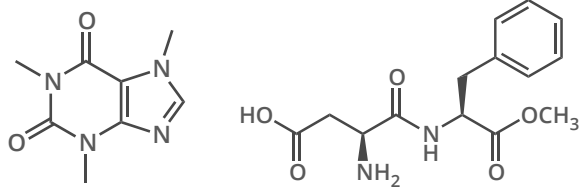
✗ კოფეინი ღებინების წარმოქმნას არ ინჰიბირებს

კოფეინი პირდაპირი გზით არაა ჩართული ღებინების წარმოქმნაში, თუმცა კოფეინი ამ ნაერთის შეწოვას ბლოკავს. არ არსებობს მეცნიერული კვლევა, რომელიც ამტკიცებს, რომ კოფეინის დიეტური დოზები დამოკიდებულებას ინჰიბირებს, განსხვავებით შერონის/კოკაინისგან.

✓ კოფეინს გააჩნია დიეტური ეფექტი

კოფეინი შარდის გამოყოფას ზრდის, განსაკუთრებით ის დოზა, რომელსაც ყავის 2-3 ჭიქა შეიცავს, თუმცა შესაძლებელია, რომ ეს ეფექტი შემცირდეს. ადამიანებში, რომლებიც რეგულარულად იღებენ კოფეინირებულ სასმელებს, არ შეინიშნება.

✗ კოფეინის და ასპარტამის ნარკოტიკული „მომაკვდინებელი“ არაა



მაჩხინი: კოფეინი
მაჩხინი: ასპარტამი

მცდარია. როგორც წესი, ასპარტამი კრიტიკის ცენტრშია ხოლმე, თუმცა არაერთი კვლევა აჩვენებს, რომ დიეტური დოზით ის საკმაოდ უსაფრხო ნაერთია. რა თქმა უნდა, ყველაფერი ზომიერებაზე დამოკიდებული - ნებისმიერი რამ შეიძლება იყოს „პოტენციურად მომაკვდინებელი“ მაღალი დოზით. ისეც და ისეც: არ არსებობს მომწამლებელი ნივთიერება, არსებობს მომწამლებელი დოზა.

✗ ასპარტამი არ „აყუბებს“ ორგანიზმს, რომ ის შაქარია

ასპარტამს ტკბილი გემო აქვს, თუმცა ადამიანის ორგანიზმში შაქარი და ასპარტამი სხვადასხვანაირად მოქმედებენ. როგორც ინფორმაციის მისაღებად მოცემული, ასპარტამი ინსულინის გამოყოფას ხელს არ უწყობს.

