



Veličina slova  Dijetni napitci

- [Zdravlje](#)
- Bolest u čaši: Znete li koliko su štetni dijetni gazirani napitci?

## Bolest u čaši: Znete li koliko su štetni dijetni gazirani napitci?

Jedno istraživanje pratilo je 474 osobe koje su gotovo 10 godina pile dijetne proizvode, otkriveno je da se njihov opseg struka povećao za 70 posto u odnosu na osobe koje nisu pile niskokalorične napitke.

Dijetni gazirani napitci su jedno od najvećih zdravstvenih prijevara koje pljačkaju potrošače u potrazi za bezkalorijskim slatkim pićem. Gotovo 927 milijuna Diet Cole te još 892 milijuna drugih dijetalnih pića je prodano u 2010. godini. Ukoliko ste vi kupili jedan ili više dijetalnih napitaka od milijuna koji su prodani, budite svjesni da ste u ozbiljnoj opasnosti. Konzumenti dijetnih napitaka povećaju svoj struk za nevjerovatnih 70 do 500 posto, piše Hungry for change.

Istraživanja dokazuju da se dijetni napitci ne mogu piti bez 'savijesti'. Jedno istraživanje pratilo je 474 osobe koje su gotovo 10 godina pile dijetne proizvode, otkriveno je da se njihov opseg struka povećao za 70 posto u odnosu na osobe koje nisu pile niskokalorične napitke. Nadalje je otkriveno da osobe koje su svakodnevno pile dva ili više dijetalna napitka imaju čak 500 posto veći struk od osoba koje nisu pile dijetna pića.

Kao što je poznato, opseg struka nije samo estetski problem, on je i snažan pokazatelj nakupljanja visceralnog masnog tkiva, opasnog tipa masnoće koja se nakuplja oko unutarnjih organa te je povezana s dijabetesom tipa 2 i bolestima srca.

Opseg struka je točan prediktor koliko je vaše srce izloženo riziku kao i oikazatelj indeksa tjelesne mase (BMI), zbog toga je navika koja vaš struk povećava za 500 posto u odnosu na nekog tko ne dijeli vašu naviku vrijedna odustajanja.

Vi se možete zavarati - ali vaš mozak neće.

Jasno, ako se još uvijek opredjeljujete za dijetne napitke, jer vjerujete da su zdraviji od običnog soka, radite svome tijelu veliku štetu. 'Normalni' gazirani napitci nipošto nisu zdraviji izbor ali nemojte pasti u zamku vjerujući da su dijetni napitci zdraviji samo zato jer piše da su bez kalorija. Ona mogu biti bez ili niskokalorični, ali nisu bez posljedica.

### **U čemu je stvar?**

Tvari poput Splende i Aspartama mogu imati nula kalorija, ali vaše tijelo ne priznaje zavaravanje. Organizam, kada dobije slatki okus, očekuje da će uslijediti kalorije, no kada se to ne dogodi, tijelo narušava svoj biokemijski proces koji u konačnici dovodi do debljanja. Ljudski mozak ne može raspoznati razliku između stvarnog i umjetnog šećera, čak i ako je vaš um toga svjestan. Umjetni zaslađivači imaju tendenciju da aktiviraju centar za užitek dok istovremeno ne pružaju stvarno zadovoljstvo. Dakle, kada se konzumiraju umjetna sladila, tijelo žudi za još jer organizam nije zadovoljan na staničnoj razini. Istraživanje upućuje na to da umjetni zaslađivači mogu umištiti sposobnost tijela da kontrolira kalorije, čime se jača sklonost debljanju.

Unatoč logici da konzumiranje manje kalorija rezultira mršavljenjem, dokaz je jasan, korištenje umjetnih sladila izaziva paradoksalan učinak.

Zapravo, studije su već otkrile da umjetna sladila mogu: Stimulirati apetit, povećati želju za ugljikohidratima, stimulirati nakupljanje masnoća i samim time debljanje.

Umjetni zaslađivači poput aspartama i sukarloza mogu doprinijeti mnoštvom dodatnih nuspojava.

Sukraloza, zaslađivač u Splendi zapravo je izrađen od šećera (saharoze). Međutim, ono što se nigdje ne navodi je činjenica da se dodaju tri molekule klora kako bi se stvorio konačan proizvod.

### **Istraživanja su pokazala da je sukraloza može uzrokovati:**

Skupljanje timusa žlijezde

Povećanje		jetre		i		bubrega
Atrofiju	limfnih	folikula	u	slezeni	i	timusu
Smanjene			stope			rasta
Smanjenje	broja	crvenih	krvnih	stanica	u	krvi
Proljevanje						

Aspartam ima još gora svojstva. Rezultati nekoliko studija pokazali su da aspartam ima važnu ulogu u nekim od današnjih zdravstvenih problema. Naime on može potaknuti ili pogoršati sljedeće bolesti:

Sindrom	kroničnog	umora
Parkinsonovu		bolest
Alzhajmerovu		bolest
ultiplu		sklerozu
Epilepsija		
Mentalnu		retardaciju
Limfom		
Urođene		mane
Fibromialgiju		
Dijabetes		

Poanta je da obje tvari mogu otrovati tijelo. Prestankom konzumacije dijetalnih gaziranih napitaka moguće je smanjiti tegobe i izliječiti tijelo.

'Obična' gazirana pića također su štetna za zdravlje, i njima nije mjesto u ljudskome tijelu. Coca Cola je, primjerice, puno bolja za korištenje u kućanstvu. Stoga ju koristite radije za uklanjanje mrlja od krvi, hrđe, masnoće, nafte, za poliranje kroma, ubijanje puževa, čišćenje zahoda ili, pak, mrlja na porculanu.