



"Комсомолка" продолжает разбираться, чем мы утоляем жажду в летнюю жару. В прошлых выпусках нашего проекта мы поговорили о соках, нектарах и квасе, а сегодня настала очередь сладкой газировки

Вреднее некуда

Всевозможные рейтинги из года в год ставят сладкую газировку на одно из первых мест в списках самых вредных продуктов. Диетологи убеждены, что регулярное потребление подобных напитков наносит организму вред не меньший, чем картофель фри, чипсы, майонез, а также все колбасно-сосисочное многообразие, вместе взятое.

Сладкая газировка, говорят специалисты, это смесь химии, газов и сахара (в эквиваленте - четыре-пять чайных ложек на стакан воды). Поэтому не стоит удивляться, что, утоляя жажду таким прохладительным напитком, через совсем короткое время снова захотите пить.

Представители Американской ассоциации сердца и вовсе считают, что 0,33-литровая бутылка газировки может содержать порядка 16 чайных ложек сахара! Реагируя на такое количество сладости, попавшей в организм, поджелудочная железа начинает с большой скоростью вырабатывать инсулин, уровень сахара в крови резко повышается. Однако через некоторое время уровень сахара в крови не менее резко падает, и у человека появляется желание снова выпить бутылочку коварного напитка. Медики утверждают, что такие скачки уровня инсулина могут привести к развитию хронических заболеваний - от диабета до рака.

- Чем медленнее усваиваются углеводы, тем лучше, а из сладких газированных напитков углеводы усваиваются моментально! - поясняет главный врач медицинской клиники Столица диетолог Наталия Самойленко. - Неудивительно, что индекс гликемии газировки (указывает, как быстро продукт повышает уровень сахара в крови) зашкаливает за 100, притом что высоким считается индекс более 70.

Проверяем образцы

И тем не менее украинцы газировку любят! В летнюю жару в супермаркетах трудно встретить покупателя, в тележке которого не было бы пары-тройки ярких бутылок с напитками. Комсомолка тоже решила не отставать от соотечественников и приобрела сразу пять сладких газированных напитков от различных производителей.

Цены за литр газировки различаются почти в два раза, зато составы - практически все как под копирку: вода, сахар или сироп, лимонная кислота, ароматизатор и, разумеется, консервант бензоат натрия - куда ж без него? Напомним, что бензоат натрия применяют для продления сроков хранения напитков не случайно. Это не только дешевый консервант, но эффективный борец против дрожжей и плесени, которые совершенно не прочь поселиться в напитках, содержащих сахар.

Впрочем, и отличия в купленных нами образцах имеются. Например, Живчик позиционируется как напиток с соком, а в 7UP в составе не заявлен консервант бензоат натрия. Мнения экспертов по этому поводу вы можете узнать, ознакомившись с таблицей.

К упаковке лимонадов в целом замечаний нет, за исключением напитка Бон Буассон . Мало того что информация нанесена на этикетке мелким шрифтом, так еще и белым цветом на светло-салатовом фоне, из-за чего прочитать ее довольно затруднительно.

Несмотря на все вышесказанное, впадать в крайности и шарахаться от бутылки с лимонадом, словно от яда, не стоит: взрослому здоровому человеку единожды выпитый стакан газировки никакого вреда не принесет. Тем не менее эксперты единодушны в своем главном совете: хотите утолить жажду - пейте воду! А чем отличается бутилированная вода, продающаяся под различными торговыми марками, вы узнаете в

следующем выпуске нашего Завтрака с Комсомолкой .

КСТАТИ

Если употреблять сладкие газированные напитки ежедневно, за 2 года риск появления ожирения возрастает на 60 процентов, а диабета - на 85 процентов.

ВАЖНО!

В одном стакане сладкой газировки содержится порядка 150 пустых килокалорий, которые не несут никакой питательной ценности и в основном откладываются в виде жира.

В составе лимонадов, как правило, присутствует сахарный колер - жженный сахар, который получают путем нагревания увлажненного сахара и применяют в качестве натурального красителя. Его раствор в воде имеет темно-коричневый цвет и характерный приятный запах. При получении колера есть риск образования значительного количества гидроксиметилфурфурола, негативно влияющего на нервную систему.

Консервант бензоат натрия E211 при систематическом употреблении вреден для здоровья. У людей с повышенной чувствительностью кожи E211 может вызывать обострение заболеваний и аллергическую реакцию. По данным исследований британских ученых, проведенных в 2007-м, данное соединение может служить причиной ряда серьезных заболеваний - цирроз печени, болезнь Паркинсона. Неудивительно, что, несмотря на то что E211 широко применяется в пищевой промышленности, сегодня ряд зарубежных компаний - производителей пищевых продуктов занимаются поиском его альтернативной замены.

Газировка содержит кофеин, который в больших количествах вызывает дрожь, бессонницу, высокое кровяное давление, нерегулярный сердечный ритм, повышенный уровень холестерина в крови, истощение в организме витаминов и минералов.

СОВЕТ КП

Если вы жить не можете без лимонада, приготовьте правильный напиток в домашних условиях.

Ингредиенты: 0,5 кг лимонов, 2,5 л воды, 250-300 г сахара.

Способ приготовления: два лимона нарезать кружками. Из остальных лимонов срезать цедру и выжать сок. Воду вскипятить, добавить сахар, цедру, можно немного мяты. Когда смесь остынет, добавить лимонный сок и кружки лимона. Поместить в холодильник до полного охлаждения.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

В так называемых диетических газированных напитках нередко используется заменитель сахара аспартам. Существует огромное число проблем, которые связаны с чрезмерным употреблением этого вещества, включая диабет, эмоциональные расстройства, эпилепсию, конвульсии и даже опухоль мозга. Что касается мнения о том, что аспартам помогает похудеть, то это - не более чем расхожее заблуждение. В действительности эффект может быть абсолютно противоположным: несмотря на то что эта сладость не содержит калорий, исследования показывают, что E951 повышает аппетит, и, как следствие, в итоге вес не падает, а растет!

С результатами сравнительных анализов йогуртов, сухих завтраков, мороженого, шоколада, сосисок, сладких десертов, печенья, мармелада, плавленых сырков, подсолнечного масла, томатной пасты, майонеза, красной икры, шампанского, вина, слоеного теста, кабачковой икры, крабовых палочек, шоколадных конфет, сельди, муки, приправ, кетчупов, вареников с картофелем, бисквитов, вишневых нектаров, кваса от ведущих производителей вы можете ознакомиться в рубрике [Завтрак с КП : экспертиза](#)

Сравнительный анализ сладких безалкогольных газированных напитков

Название

Цена за	1 л	*
---------	-----	---

Состав

Комментарии экспертов**

Лимонад

Бон Буассон

4,89

Вода подготовленная, сахар белый кристаллический, регулятор кислотности - лимонная кислота

Состав, обозначенный белым шрифтом на салатовом фоне, читается очень плохо. Хотя в самом

Бензоат натрия вреден при систематическом употреблении (подробнее - см. Важно!), более б

Лимонад Оболонь

со вкусом лимона и яблока

5,99

Вода, сироп глюкозно-фруктозный, сахар белый, регулятор кислотности - лимонная кислота, и

Состав идентичен предыдущему образцу.

Совет потребителям, который диетологи давали не раз: не путать понятия с лимоном и яблоком

Лимонад Росинка

6,49

Подготовленная вода, сахар белый, диоксид углерода, ароматизатор Композиция для купажа

Данный лимонад относится к средней ценовой категории, хотя состав полностью идентичен п

Живчик

С СОКОМ

со вкусом груши

6,99

Вода, сироп глюкозно-фруктозный, сахар белый, сок яблочный концентрированный (2% восст

Громкое заявление о том, что данный напиток содержит сок, на деле означает содержание со

7UP

8,29

Вода питьевая подготовленная, сахар, диоксид углерода, регулятор кислотности - лимонная к

Самый дорогой напиток и единственный из представленных, не содержащий бензоата натрия.

Тем не менее это все та же сладкая газировка, о влиянии которой на организм мы рассказали

**Образцы были куплены в супермаркете Новус 10 мая 2012 года.*

***Наши эксперты - начальник научно-исследовательского центра испытаний продукции ДП «Укрметртестстандарт» Владимир СЕМЕНОВИЧ, главный врач медицинской клиники Столица диетолог Наталия САМОЙЛЕНКО.*

[Наталья Мичковская , Комсомольская правда в Украине](#)