

Pijesz Coca-Colę? Przeczytaj

22 sierpnia 2015

Czy zastanawiałeś się co się dzieje z ciałem, kiedy sięgasz po puszkę swojego ulubionego napoju?

W prowadzonym przez farmaceutę Niraja Naika blogu pt. „The Renegade Pharmacist” czytamy, co dzieje się z naszym organizmem w ciągu 60 minut od wypicia Coca Coli.

Pierwsze 10 minut: 10 łyżeczek cukru trafia nagle do naszego wewnętrznego systemu. Nadmierna słodycz nie powoduje wymiotów dzięki kwasowi fosforowemu, neutralizującemu słodki smak. Po 20 minutach w krwi nagle podnosi się poziom cukru, wywołując skok produkcji insuliny. W odpowiedzi wątroba próbuje zamienić otrzymane cukry w tłuszcz.

Po 40 minutach kofeina zawarta w coli zostaje całkowicie zaabsorbowana. Żrenice rozszerzają się, a ciśnienie krwi rośnie. Po 45 minutach ciało nakręca produkcję dopaminy, stymulując ośrodek przyjemności mózgu, w taki sam sposób jak robi to heroina.

Po 60 minutach kwas fosforowy wiąże wapń, magnez i cynk w dolnych jelitach pobudzając metabolizm. Odczuwasz potrzebę skorzystania z toalety. Moczopędne właściwości kofeiny dochodzą do głosu. Teraz masz pewność, że zmierzające do kości wapń, magnez, elektrolity, sód i woda zostaną wydalone razem z moczem. Kiedy mija moment pobudzenia, znowu spada poziom cukru. Możesz poczuć się osłabiony lub zirytowany. Cenne dla organizmu minerały zostały niestety wydalone, a ciało bez dostarczania wartości odżywczych nie jest w stanie ani się nawodnić, ani budować zdrowych kości i zębów. Cukier i kofeina stymuluje te same ośrodki w mózgu co kokaina i heroina, powodując, że pragniemy jej więcej i więcej, co zarazem pogarsza nasz stan zdrowia.

Autorstwo: SM

Na podstawie: Daily Telegraph

Źródło: eLondyn.co.uk