

# Hvad sker der når du drikker en sodavand?

---

**I løbet af de første 10 minutter** rammer 10 teskefulde sukker dit system.

Dette er 100 procent af det anbefalede daglige indtag, og den eneste grund til du ikke brækker dig, som et resultat af den overvældende sødme er fosforsyren, som reducerer smagen.

**Inden for 20 minutter** stiger dit blodsukker kraftigt, og din lever reagerer overfor den massive insulineksplosion ved at omdanne store mængder sukker til fedt.

**Inden for 40 minutter**, Koffeinoptagelsen er fuldstændig; Dine pupiller udvides, dit blodtryk stiger og din lever dumper mere sukker ud i din blodstrøm.

**Omkring 45 minutter** efter øges din krops Dopaminproduktion, hvilket stimulerer nydelsescenteret i din hjerne – Samme fysiske reaktion som ved heroin for øvrigt.

**Efter 60 minutter** vil du begynde at få et sukkerchok.

Og du ved, hvad der sker, når du får et sukkerchok? Du har selvfølgelig en trang til mere sukker, og denne trang er som regel ukontrollerbar.

Lad os tage et kig på nogle af ingredienserne i en dåsecola:

**Fosforsyre:** Kan forstyrre din krops evne til at bruge calcium, hvilket kan lede til knogleskørhed og blødgørelsen af tænder og knogler.

**Sukker:** Det er bevist at sukker øger insulinniveauerne, hvilket kan lede til for højt blodtryk, forhøjet kolesterol, hjertesygdomme, diabetes, forøget vægt, tidlig aldring og mange andre negative bivirkninger.

De fleste sodavand indeholder over 100 procent af det anbefalede daglige indtag af sukker.

Sukker er skadeligt for dit helbred i mange henseender.

*Faktisk tror nogle eksperter at sukker er mere afhængighedsskabende end kokain!*

**Aspartam:** Dette kemikalier er brugt som erstatning for sukker i sukkerfrie sodavand.

Der er flere end 92 forskellige bivirkninger associeret med Aspartam indtagelse, deriblandt svulster i hjernen, fødselsdefekter, diabetes, følelsesmæssige forstyrrelser og epilepsi/anfald.

**Koffein:** Koffeinholdige drikke kan forårsage: Nervøsitet, søvnløshed, højt blodtryk, uregelmæssig hjerteslag, højt blod kolesterol niveauer, udtømmning af vitaminer og mineraler, brystknuder, fødselsdefekter og måske nogle former for kræft.

Overforbruget af sodavand og søde drikke er tydeligvis en af de førende årsager til den verdensomspændende fedmeepidemi OG mange andre nedbrydende sygdomme, der relativt nemt kan forebygges.



En uafhængig peer-review studium som blev offentliggjort i det britiske "The Lancet", viste en kraftigt association imellem sodavandsindtagelse og overvægt i barndommen.

De fandt, at 12-årige som drak sodavand regelmæssigt, havde en større sandsynlighed for at være overvægtige, end dem som ikke gjorde det.

Faktisk at for hver ekstra sukkersødet sodavand, der blev indtaget dagligt i løbet af det næsten 2-årige studie, steg risikoen for overvægt med 60 procent.

*Her er en anden alvorlige nyhed, hvis du kæmper med vægten: Bare en ekstra sodavand om dagen kan give dig op til 7 kg ekstra på sidebenene i løbet af et år!*

Anden statistik over de helbredsmæssige farer ved sodavand viser at:

En sodavand om dagen forøger din risiko for diabetes med 85 procent.

### **Sodavandsdrikkere har en højere kræftirisiko**

Mens de statslige grænser for Benzen i drikkevandet er 5 dele pr milliard, har forskere fundet ud af, at Benzen niveauet er så højt som 79 dele pr milliard i nogle sodavand.

Af de 100 mærker som blev testet, havde de fleste et påviseligt niveau af Benzen.

Sodavand har vist sig, at kunne forårsage skade på DNA – formentlig på grund af Atamon.

Et almindeligt konserveringsmiddel fundet i mange sodavand, som har evnen til at slå vitale dele af dit DNA fra.

Dette kan i sidste ende føre til sygdomme, såsom skrumpeliver og Parkinsons.

Hvis du stadigvæk drikker sodavand, er det at stoppe din vane, den absolut bedste måde at forbedre dit helbred på.

### **Rent vand er en meget bedre valgmulighed.**

Hvis du skal drikke noget med kulsyre, så prøv at drikke danskvand med lidt lime eller citronsaft.

Der er absolut INGEN GRUND, til at dine børn nogensinde skal drikke sodavand. Ingen, nul og niks. Ingen undskyldninger. Elimineringen af sodavand er en de mest afgørende faktorer, i håndteringen af de mange helbredsproblemer, som dig og dine børn lider af.

### **Så hold dig til rent vand.**

Kilde:

Nutrition Research Center October 24, 2007, renskrevet af alun.dk