Çocuklar sıvı ihtiyaçlarını en iyi şekilde su ile karşılamalıdırlar ...

Çocuklar sıvı ihtiyaçlarını en iyi şekilde su ile karşılamalıdırlar "Erfrischungsgetränke" sadece şişmanlamaya neden olmakla kalmaz, aynı zamanda dişlere ve kemiklere de zarar verir! Coca Cola'nın sağlıksız olduğu ve diğer şeylerin yanı sıra obeziteyi teşvik ettiği bilinmektedir ...

Çocuklar sıvı ihtiyaçlarını en iyi şekilde su ile karşılamalıdırlar "Erfrischungsgetränke" sadece şişmanlamaya neden olmakla kalmaz, aynı zamanda dişlere ve kemiklere de zarar verir!

Coca Cola'nın sağlıksız olduğu ve diğer şeylerin yanı sıra obeziteyi teşvik ettiği bilinmektedir. Konsernin 84,2 Milyon Euro tutarındaki başarılı reklam harcamaları (Kaynak Statistica.com) buna rağmen 2020 yılında 26,62 Milyon Alman vatandaşının Coca Cola tüketmesini sağlamıştır.

Almanya'da çocuklar ve gençler tarafından "Erfrischungsgetränke" olarak adlandırılan ürünlerin tüketimi konusunda RKI, Sağlık İzleme Dergisi'nde (2018/1) şu sözlerle uyarıda bulunmaktadır: "Yüksek şekerli içecek tüketimi, obezite (şişmanlık), diyabet mellitus tip II ve diğer kronik hastalıkların gelişimi ile ilişkili bulunmaktadır. Ayrıca, şekerli içecek tüketimi dişler için bir yüktür, çünkü şeker ve çoğu zaman "Erfrischungsgetränke"'ye ilave edilen asit, diş minelerini aşındırabilir ve çürük oluşumunu teşvik edebilir. Buna ek olarak, araştırmalar şekerli içecek alımı ile genç yaşta kemik yoğunluğunun azalması arasında bir bağlantı olduğunu göstermektedir; bu durum Cola içeceklerinde bulunan asitlerden (örn. fosforik asit) kaynaklanmaktadır. Almanya Beslenme Derneği (DGE) tarafından yapılan tavsiyeye göre, bu nedenlerden dolayı sıvı ihtiyacı esas olarak su ve diğer düşük enerjili içecekler ile karşılanmalıdır."

İdeal içme suyu değeri hakkında daha fazla bilgi için: https://t.me/truuinfochannel

https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/

It's good.
to be truu.