



Презентація

**Студента групи РПЗ-18
Шовкового Ярослава**

На тему:

“Газована вода!

Смачно, та чи корисно?”

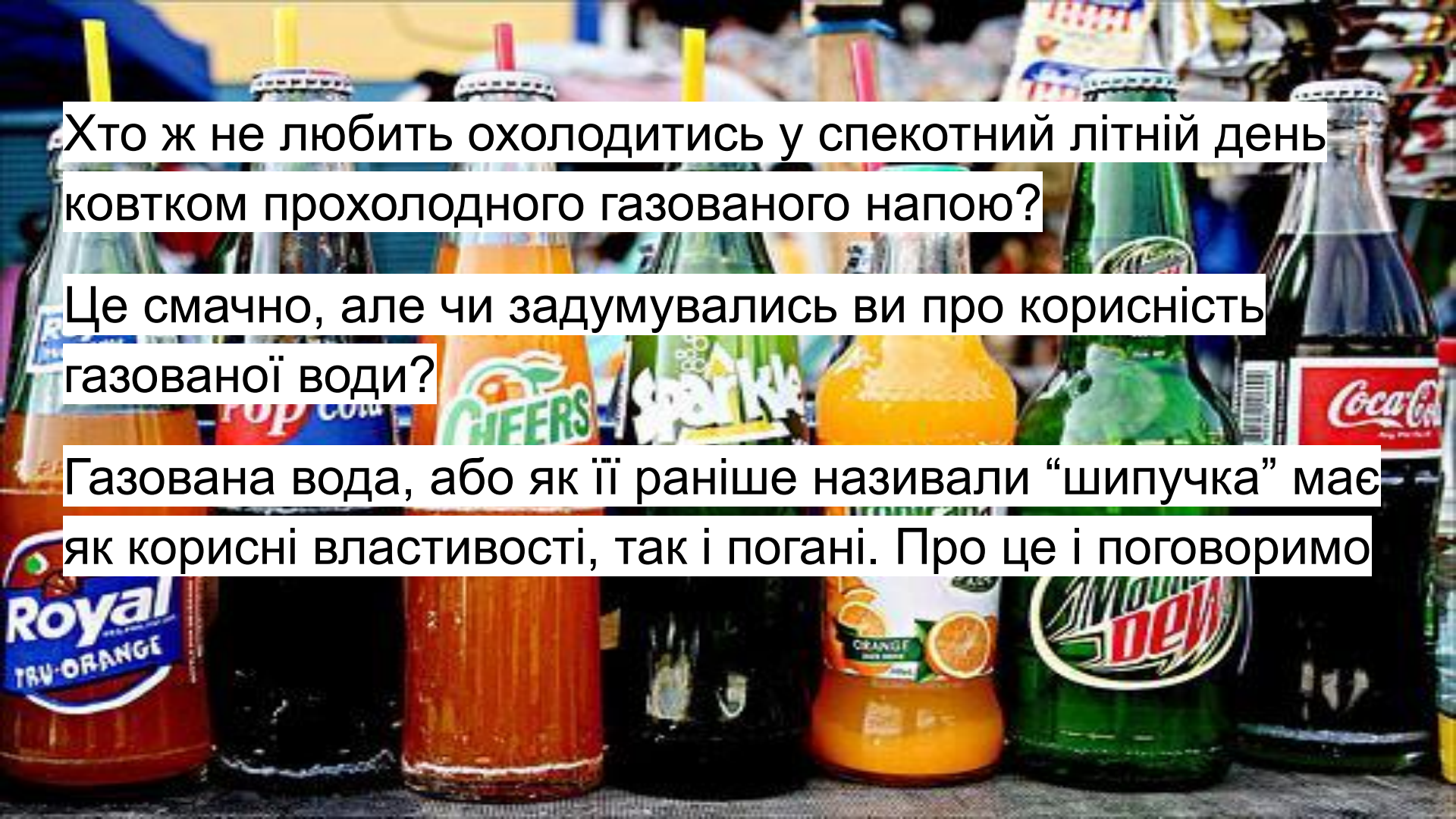
Що таке газована вода?

Газована вода — вода, в якій один або більше газів розчиняються природною дією (водного навантаження вуглекислого газу під час його сходження до джерела) і штучні (шляхом додавання в аптеках, фабриках і інших закладах вуглекислого газу або інших продуктів, для створення вугільної кислоти)

Людству вона відома вже кілька тисяч років, про що свідчать записи Гіппократа в його трактатах про лікувальні властивості газованої води. Буває натуральна, добута з природних джерел і створена людьми з використанням спеціальної апаратури.

Вода з бульбашками вуглекислого газу до початку XVIII століття була доступна малій кількості людей, але після промислової революції отримала широке поширення серед всього населення.

Зараз вона є у будь-якому магазині, кіоску чи автоматі з напоями.



Хто ж не любить охолодитись у спекотний літній день
ковтком прохолодного газованого напою?

Це смачно, але чи задумувались ви про корисність
газованої води?

Газована вода, або як її раніше називали “шипучка” має
як корисні властивості, так і погані. Про це і поговоримо

Користь газованої води

- Вона набагато краще втамовує спрагу, ніж негазована вода.

- Вона підсилює секрецію шлункового соку, тому її призначають людям, які страждають захворюваннями, пов'язаними з пониженим рівнем кислотності в шлунку.

- Газ, що міститься у воді, надовго зберігає в ній всі мікроелементи і запобігає розмноженню бактерій.

- Природна газувана вода вважається найкориснішою через високий рівень мінералізації. Вона містить нейтральні молекули, тому здатна збагатити клітини всього організму необхідними поживними речовинами. Магній і кальцій надійно захищають кісткову і м'язову тканини, зберігаючи здоровими скелет, м'язи, зуби, нігті і волосся.

Дійсно принести користь своєму здоров'ю і поліпшити самопочуття організму можна, але тільки при правильному вживанні газованої води.

Шкода газованої води



Газована мінеральна вода - шкодить?

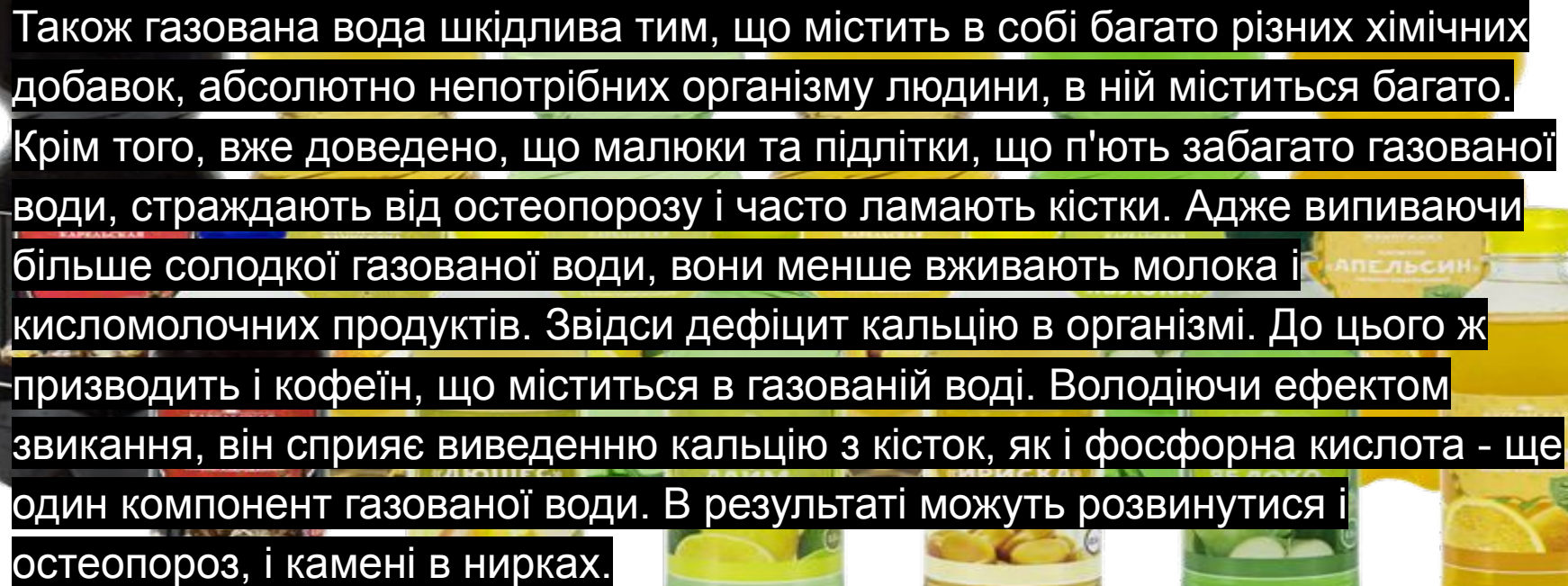
Мінеральну воду продають, як правило, з газом. Чи шкідлива газована вода? Про це багато говорять і пишуть. Самим по собі вуглекислим газом організму людині не нашкодити. Але його дрібні бульбашки зайво стимулюють секрецію шлунка, а це веде до підвищення в ньому кислотності і провокує здуття кишечника. Тому мінеральну воду рекомендують вживати без газу тим людям, у кого підвищена кислотність в шлунку. Якщо ви купили газовану воду, то пляшку можна струсити, відкрити і дати воді деякий час постояти (1,5-2 години), щоб газ з неї міг вийти.

Шкода лимонадів для дітей

Шкода лимонадів для дітей

Не варто давати ніякі газовані напої дітям молодше 3 років. Тим більше що малюки воліють солодку газовану воду, яка, крім шкоди, нічого їх організму не приносить. Сьогодні діти вживають цукру набагато більше, ніж 40 років тому. Вони п'ють менше молока, недоодержуючи кальцій. А 40% цукру в їх організм потрапляє з безалкогольних напоїв, серед яких значне місце займають газовані. Батькам завжди слід пам'ятати про шкоду лимонадів, насичених газом, які продаються всюди. Їх вживання дитиною варто максимально обмежити, а краще взагалі звести нанівець.

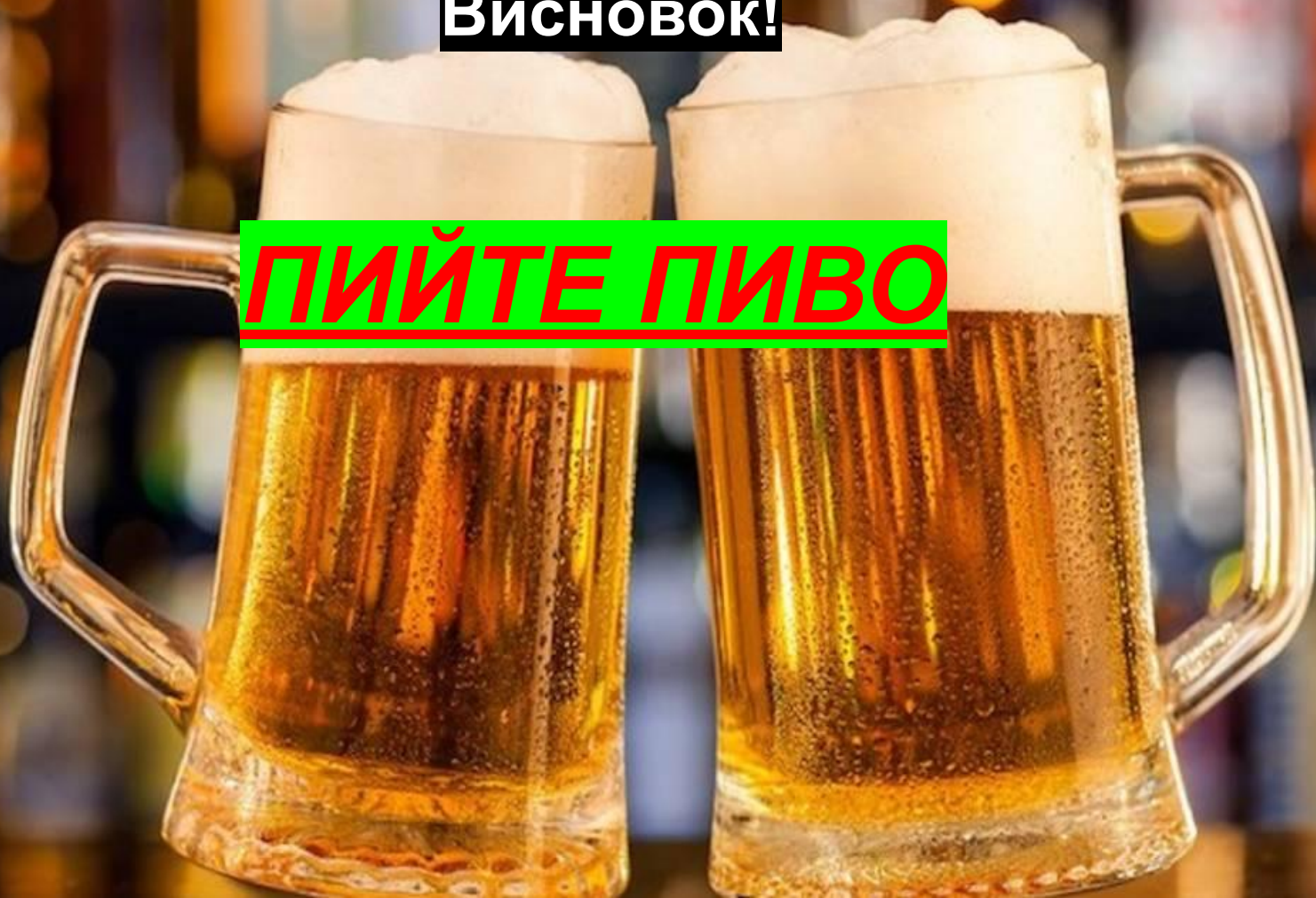




Також газована вода шкідлива тим, що містить в собі багато різних хімічних добавок, абсолютно непотрібних організму людини, в ній міститься багато. Крім того, вже доведено, що малюки та підлітки, що п'ють забагато газованої води, страждають від остеопорозу і часто ламають кістки. Адже випиваючи більше солодкої газованої води, вони менше вживають молока і кисломолочних продуктів. Звідси дефіцит кальцію в організмі. До цього ж призводить і кофеїн, що міститься в газованій воді. Володіючи ефектом звикання, він сприяє виведенню кальцію з кісток, як і фосфорна кислота - ще один компонент газованої води. В результаті можуть розвинутися і остеопороз, і камені в нирках.

Висновок!

ПИЙТЕ ПИВО



То був жарт, не ставте 2!

Висновок

Газована вода сама по собі не є сильно шкідливою, й має ряд доволі корисних властивостей. Але солодка газована вода несе також і вагому шкоду для організму, тож ніякому разі не можна зловживати солодкими газованими напоями, якими б смачними вони не здавались



Дякую за увагу

