

نوشابه گازدار چگونه باعث افزایش اشتها می شود؟

یک متخصص تغذیه، در خصوص اینکه نوشابه‌های گازدار چگونه باعث افزایش اشتها و مصرف بیشتر مواد غذایی می‌شود، توضیحاتی داد.

به گزارش سایت خبری پرسون، غزاله اسلامیان با اشاره به مضرات نوشابه‌های رژیمی خاطرنشان کرد: در نوشابه‌های به اصطلاح رژیمی، اسید فسفریک مانند نوشابه‌های معمولی است و برای مبتلایان به بیماری کلیوی و پوکی استخوان مضر است.

این استادیار دانشگاه خاطرنشان کرد: نوشابه‌های رژیمی مانند نوشابه‌های معمولی حاوی گاز کربنیک هستند که می‌تواند باعث مشکلات گوارشی و ریفلاکس شود.

به گفته وی، حس گزش خوشایندی که گاز کربنیک موجود در نوشابه در زبان فرد ایجاد می‌کند منجر به افزایش اشتها و مصرف بیشتر مواد غذایی در هر وعده غذایی می‌شود.

دکترای تخصصی تغذیه مصرف نوشابه‌های حاوی قندهای مصنوعی را منجر به برهم خوردن تعادل باکتری‌های مضر و مفید دستگاه گوارش برشمرد که در نهایت تمایل به مصرف شیرینی‌ها را در فرد افزایش می‌دهد.