

# Памятка для родителей

## Чем вредна кока-кола?

- ▶ Замена сахара («аспартам») слаще самого сахара в 200 раз. Попадая в организм, аспартам распадается на аминокислоты и метанол. Метанол - яд для нервной и сосудистой системы человека. Не пугайтесь сразу, надо выпить 27 литров Колы в день, чтобы получить отравление. Среди аминокислот - фенилаланин, он противопоказан людям с нарушенным метаболизмом. Накопление этой аминокислоты и ее токсинов ведут к поражению ЦНС. Аспартам, как искусственный заменитель сахара также ведет к искусственному возбуждению жажды, так что тонизирующий эффект Кока-Колы мнимый.
- ▶ Газированная вода, а точнее углекислый газ, отрицательно влияет на желудочно-кишечный тракт, нарушает процесс пищеварения, вызывает изжогу. Негативно влияет он на работу печени и желчевыводящих путей.



# Что будет с телом, если выпить Кока-колу?

- **Через 10 минут.** 10 чайных ложек сахара “ударят” по вашей системе. Вас не тянет рвать, потому что фосфорная кислота подавляет действие сахара.
- **Через 20 минут.** Произойдет скачок инсулина в крови. Печень превращает весь сахар в жиры.
- **Через 40 минут.** Поглощение кофеина завершено. Ваши зрачки расширятся. Кровяное давление увеличится.

