

# ЧЕМ ВРЕДНЫ СЛАДКИЕ НАПИТКИ?



## РИСК РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Каждый выпиваемый стакан или порция газировки в день в среднем увеличивают риск развития диабета на 18%.



## РАЗРУШЕНИЕ ЗУБНОЙ ЭМАЛИ

Сахара и фруктоза, содержащиеся в сладкой газировке, растворяют зубную эмаль.



## ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Сладкая газировка содержит большое количество фосфорной кислоты, избыток которой в организме стимулирует развитие заболеваний почек.



## ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА

Повышение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний на 20%



## ПРОБЛЕМЫ С РЕПРОДУКТИВНЫМИ ОРГАНАМИ

Активное потребление сладкой газировки снижает число сперматозоидов в эякуляте на 30%



## ОЖИРЕНИЕ

Каждая вторая выпитая бутылка сладкой газировки повышает риск ожирения в 1,6 раза.



## ОСТЕОПОРОЗ

Фосфорная кислота и фосфаты, содержащиеся в сладкой газировке, вызывают потерю костной массы и остеопороз.



## ГИПЕРГЛИКЕМИЯ

В 0,5 л сладкой газировки от 15 до 18 ложек сахара.