

## PIĆA ŠTETNA PO ZDRAVLJE

Pored hrane koju koristimo, a koja utiče na pogoršanje našeg zdravlja, ne mogu se zaobići ni pića, koja takođe imaju štetan uticaj, naročito kada organizam postane zavisian od njih, a uzimaju se duže i u većim količinama.

Dve čaše crnog čaja ili kafe sadrže istu količinu stimulansa kofeina koliko i jedna tableta. Upotrebom navedenih napitaka sprečava se usvajanje vitamina i minerala, znatno otežava proces varenja hrane, ali se i inicira razvoj oboljenja vezanih za nedostatak minerala i vitamina. Pomenuti napici negativno utiču na nervni sistem. Kofein je snažna psihoaktivna supstanca, stvara blagu zavisnost, može uticati na pojavu nesаницe, izazvati gorušicu, dijareju, a kod nekih žena i pojavu tumora dojke.

Omiljena kafa povećava opasnost od pojave raka bešike, bubrega, pankreasa... I to bez obaveznih cigareta. S njima zajedno - ni broj (ni vrsta raka) se ne zna.

Istina, jedna do dve šolje kafe dnevno mogu imati čak i pozitivno dejstvo, recimo, podstiču se mentalne aktivnosti. Među ljubiteljima crnog toplog napitka je manje astme i bronhospazma, kod nekih kafa podstiče i redovno pražnjenje creva.

Ako se ipak odlučite za upotrebu ovih napitaka, kafu i čaj uvek treba piti na prazan stomak, bar jedan sat pre jela, kako ne bismo sprečavali usvajanje vitamina i minerala iz hrane, a, sa druge strane, ne treba ih piti posle 5–6 sati po podne, da ne bi došlo do prevelikog aktiviranja nervnog sistema pred spavanje.

Prevelike doze crnog čaja mogu da dovedu do niza poremećaja u psihi čoveka, da izazovu nesanicu i simptome predmenstrualnog sindroma; isto važi i za gazirana bezalkoholna pića, s tim što ova dodatno štetno utiču visokim sadržajem šećera i aditiva, a nemaju baš nikakvog korisnog dejstva. Crni čaj može da dovede do stvaranja kamena u bubregu.

Imajući u vidu strast za ispijanjem ova dva napitka, nabolje bi bilo kafu zameniti kafom od žitarica i soje, a crni čaj zelenim. Kafu bez kofeina treba po svaku cenu izbegavati, jer se u mnogim slučajevima pokazala čak i štetnijom od one s kofeinom.

Alkohol stvara zavisnost, oštećuje mozak (naročito njegov memorijski deo), inicira pojavu moždanog udara, može povećati krvni pritisak, zavaravajuće sedativno deluje na nervni sistem, sprečava usvajanje hranljivih sastojaka, izaziva oštećenja jetre, atrofiju mišića krvnih sudova (ispucali kapilari na licu alkoholičara!), impotenciju...

Alkohol može izazvati gorušicu, stvaranje kamena u žučnoj kesi, razvoj osteoporoze, uticati na promenu nivoa estrogena; više od 0,6 dl alkoholnog pića dnevno predstavlja posebnu opasnost za srce, poput kafe i crnog čaja, i može uticati na povećanje holesterola i stvaranje čira.

Ispijanje piva, čime dečaci po ćoškovima hoće da postanu muškarci, a alkoholičari da prevare savest da nisu to što jesu, direktno je povezano sa čak osam vrsta raka: rakom na jeziku, ustima, grlu, ždreću, jednjaku, želucu, pankreasu, plućima i bubrezima. Ni to nije sve. „Pivska veza” je utvrđena i s rakom debelog creva i rektuma, a uzgred budi rečeno, crno pivo sadrži veliku količinu nitrata.

Vino, u kome stari Rimljani rekoše da se nalazi istina, zna da izazove rak rektuma. Viski – rak jednjaka.

<b>Veoma štetni napici</b>	<b>Štetni napici</b>
1. alkoholna pića 2. gazirana pića 3. kafa sa mlekom	voda iz česme 2. kafa 3. crni čaj 4. sokovi pripremljeni za zimmicu sa šećerom, konzervansom, isto tako sirupi, sok od paradajza.

Napici koje valja izbegavati: Tetrapak sokovi. Napici koje treba obazrivo koristiti: Mineralne vode

Članak preuzet iz knjige :

„TAJNE PRAVILNE ISHRANE” I deo

Praktični priručnik na putu ka zdravlju primenom pravilne ishrane

Autor: Georgij Nazarov

Izdavač: IZDAVAČKO GRAFIČKO PREDUZEĆE "PROMETEJ", BEOGRAD-ZEMUN