

Τι πρέπει να ξέρετε για το ανθρακούχο Νερό!

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)

Image not found or type unknown



Πολλοί είναι αυτοί που

έχουν αντικαταστήσει το μεταλλικό νερό με το ανθρακούχο. Καλό θα ήταν τόσο εκείνοι όσο και όλοι οι υπόλοιποι που το καταναλώνουν να μάθουν αν είναι βλαβερό ή όχι..

Αν και το ανθρακούχο νερό περιέχει διοξείδιο του άνθρακα (το οποίο μπορεί να είναι όξινο) , δεν διαβρώνει το σμάλτο των δοντιών σας. Στην πραγματικότητα, η ζημιά που προκαλείται είναι τόσο ελάχιστη που θα πρέπει κάποιος να πίνει τεράστιες ποσότητες για να παρατηρήσει φθορά στο σμάλτο των δοντιών του.

Σε καμία περίπτωση μην το συγκρίνετε με τα αναψυκτικά, γιατί αυτά περιέχουν περιέχουν φωσφορικό οξύ , το οποίο διαλύει το ασβέστιο στο σμάλτο των δοντιών και αποδυναμώνει τα δόντια.

Επιπλέον μπορεί να έχετε ακούσει ότι το ανθρακούχο νερό μπορεί να εκλύσει ασβέστιο από τα κόκαλά σας και να έρθετε αντιμέτωποι με την οστεοπόρωση. Θα πρέπει να σας αναφέρουμε ότι δεν υπάρχει κάποια σχετική μελέτη πάνω σε αυτό. Στην πραγματικότητα , το πόσιμο ανθρακούχο νερό μπορεί να κλειδώσει, το ασβέστιο στα οστά σας.

Αυτά που πρέπει να προσέχετε είναι τα αρωματικά ανθρακούχα νερά. Τα

περισσότερα είναι εμπλουτισμένα με φυσικούς χυμούς φρούτων που μπορεί να περιέχουν ζάχαρη και άλλα γλυκαντικά. Επίσης για να είναι πιο ανθρακούχα περιέχουν τεράστιες ποσότητες νατρίου, οι οποίες κάνουν κακό στην καρδιά σας!

Πηγή: ikypros.com