

O que se passa com o corpo, quando ingere refrigerante?



=



=

necessidade diária de açúcares + cafeína, corantes, conservantes e NENHUM valor nutricional.
"Calorias vazias"

Uma lata de refrigerante

10 colheres de chá de açúcar

Após 10 minutos

Essa grande quantidade de açúcar cai na corrente sanguínea. Tanto doce poderia fazer vomitar. Por isso, a indústria adiciona ácido fosfórico para reduzir o gosto.



Após 20 minutos

A quantidade excessiva de açúcar no sangue força a liberação de insulina pelo pâncreas. O fígado, órgão responsável por metabolizar os nutrientes e toxinas, fica sobrecarregado. Como a quantidade de açúcar fornecida é muito grande, o órgão começa a armazenar em forma de gordura.



Após 40 minutos

O corpo absorveu a cafeína presente na bebida. As pupilas dilatam, a pressão sanguínea sobe e o fígado responde bombeando mais açúcar no sangue. O corpo bloqueia receptores de energia, para evitar tontura.



Após 50 minutos

O ácido fosfórico empurra cálcio, magnésio e zinco para o intestino grosso, acelerando o metabolismo dos minerais, que serão perdidos nas fezes. As altas doses de açúcar e outros adoçantes aumentam a excreção de cálcio na urina.



Após 60 minutos

As propriedades diuréticas da cafeína entram em ação. Na urina, é eliminado o cálcio, magnésio e zinco, nutrientes essenciais para o funcionamento de vários órgãos. A satisfação proporcionada pelo açúcar e cafeína começa a cair, junto com os níveis de açúcar no sangue. É possível que aumente o desejo pelo refrigerante e haja maior irritabilidade e sonolência.





11 91439-9959



@nutrivivibruno



nutrircomvivi



Vivi Bruno

CRN3 15.838