

Sannheten om brus

Veien til helse



Brus (kullsyreholdige drikker) er virkelig populært over hele verden. I enkelte områder, som i USA, koster det faktisk mindre enn vann!

Det flertallet av forbrukerne ikke vet, er brus faktisk inneholder. I denne artikkelen vil du lære om forbindelsene i brusen du liker å drikke sammen med måltidene dine. Advarsel: etter å ha lest dette, kan det være at du ikke ønsker å drikke det lenger!

Hvordan er brus laget?

Disse drikkene er laget ved hjelp av ulike kjemiske prosesser. Ingenting som er naturlig går inn i dem. De inneholder raffinert sukker, smakstilsetninger, kunstige fargestoffer (disse tre stoffene står for 90% av flasken), i tillegg til karamell, koffein, tilsetningsstoffer og konserveringsmidler som stammer fra tjære (ja, du leste riktig).

Sammensetningen av Cola, for eksempel, er laget med syrer, hovedsakelig karbon og erythorbate. Navnene høres like fryktelige ut som de faktisk er. Dette er noe du putter inn i kroppen din og gir til familien din!

Noen av de ikke så utbredte bruksområdene for cola vil gjøre at du innser hvor skadelig det er for helsen. De inkluderer:

Rengjøring av bad

Den fjerner kalk og skitt som sitter fast på sidene av toalettet. Alt du trenger å gjøre er å legge litt av denne drikken i doskålen og la den virke i noen sekunder. Bruk en børste for å la det skinne!

Fjerne korrosjon

Mekanikere bruke denne drinken for å fjerne rust fra batteripolene. Hell på litt og la det virke i 30 minutter.

Fjerne rust



Syrer som finnes i Cola er førsteklases løsemidler. Prøv å bruke litt på noe rustent, som en sykkel eller spiker.

Vaske ut oljeflekker

En annen ting mekanikere bruker brus til. Når klærne blir tilsølt med motorolje, legg dem i en beholder med noen liter brus. La den arbeide i tre timer og skyll med vann. De vil se ut som at de er nye!

Rengjøring av glass

Enten i bilen eller vinduene på huset. Hell litt i håndflaten din, og spre det på glasset, og deretter fjerner du det med en ren, fuktig klut.

Hva annet inneholder brus?

Ja, det er fortsatt flere skjulte overraskelser og hemmeligheter å avsløre. Er du klar? Du vil bli overrasket! **Fosforsyre, for eksempel. Det er et kraftig etsende middel som angriper tennene først**, så når det kommer inn i kroppen «har det sin måte» med magen og leveren. Det er årsaken til mange problemer og sykdommer i fordøyelsessystemet, leveren og tarmene. En stille fiende som mange ikke vet at er virkelig farlig.

Flere studier har vist at denne syren er kreftfremkallende og at den stammer fra petroleum. Når den kombineres med store mengder sukker og koffein fører det til:

- **Avhengighet: Du ønsker alltid å konsumere mer og mer.**
- Endringer i nervesystemet: Folk som drikker brus er mer nervøse enn andre.
- Hormonelle ubalanser: Angrep på det endokrine systemet, for eksempel.
- **Skadelig for tennene: Lager flekker og gjør at de råtner og forårsaker hull i tennene.**
- Svekker bein: stjeler kalsium fra kroppen.
- **Vektøkning: Den høye mengden av sukker de inneholder (selv lettbrus og «lav-på-kalorier» versjoner) gjør at du spiser mer mat.**
- Senker immunforsvaret: Det vil bli mer sannsynlig at du pådrar deg sykdommer forårsaket av virus og bakterier på grunn av et svekket immunsystem.
- Øker allergier.
- **Senker nivået av mineraler i kroppen.**
- Gjærer mat i magen: Det å drikke brus med mat påvirker fordøyelsen negativt.
- Overskytende produksjon av eddiksyre og alkohol: Dette fører til at leveren må arbeide hardere, som om du hadde konsumert en alkoholholdig drikke. Det forårsaker mye skade.
- **Ødeleggelse og aldring av cellene.**



Hvorfor drikker vi brus hvis det er så dårlig for helsen vår?

For det første, fordi vi ikke vet bedre. Det samme skjer med maten vi spiser hver dag, enten det er take-away eller halvfabrikata vi fikser hjemme. **Hvis folk visste de negative konsekvensene av å drikke disse drikkene, ville de umiddelbart slutte å kjøpe dem**, og kanskje til og med produksjonen ville stoppe. I det minste kan vi starte med oss selv ved å ikke konsumere disse skadelige drikkene og ikke tilby dem til våre kjære.

For det andre, fordi de er så avhengighetsskapende, blir brus kjøpt og behandlet som om det er vann eller noe godt å dele. Barn er de første til å spørre foreldrene sine om å kjøpe en flaske i butikken eller når de spiser ute.

For det tredje, fordi reklamene vi ser i media fremstiller det å drikke visse brusere som «å være trendy», som «å nyte en ettermiddag med venner», eller «å være glad med familien». Og dette er bare ikke sant. Det er en stor debatt om produksjon og kommersialisering av disse drikkene. **Bedrifter vokser seg rike ved å forverre sine kunders helse** (som skjer, for eksempel, med tobakksindustrien, en av de viktigste i verden).

Hva skjer med kroppen vår når vi drikker brus?



En veldig interessant studie viser effektene den berømte drikken med den røde etiketten og hvite bokstaver har på menneskekroppen etter å ha drukket den. Vil du vite hva de er?

- **10 minutter** – Nervesystemet er plutselig oppvakt på grunn av koffein og sukker som har blitt introdusert til kroppen.
- **20 minutter** – insulinnivået i blodet øker og leveren begynner å endre sukker til fett.
- **40 minutter** – Pupillene utvider seg, blodtrykket øker, leveren frigjør mer insulin, og reseptorene som er ansvarlige for å gjøre at vi føler oss trøtte blir blokkerte.
- **45 minutter** – Hormonet dopamin, som er ansvarlig for å være et «belønningssystem» hjernen, øker. Det samme skjer med de som bruker heroin.
- **60 minutter** – Nivået av kalsium som elimineres gjennom urinen øker, fordi fosforsyre i alkoholfrie drikkevarer binder seg med visse næringsstoffer, noe som får dem til å bli eliminert fra kroppen. Denne prosessen fører også til tap av magnesium og sink.