

Voda vs Cola

Autor Sanja Armano, UPPT
Petak, 11 Svibanj 2012 09:40



Jeste li se kada upitali kako djeluju cola pića na naš organizam? Što se došava u našem tijelu ukoliko smo duže vrijeme dehidrirani? Pročitajte nekoliko činjenica o vodi, te o cola pićima.

Voda - činjenice

1. 75% Amerikanaca je kronično dehidrirano.
2. 37% Amerikanaca ima mehanizam žeđi tako oslabljen, da ga često zamijene za glad.
3. Dehidracija usporava metabolizam za 3%.
4. Čaša vode gasi večernju glad skoro 100%.
5. Nedostatak vode prvi je znak umora.

Voda vs Cola

Autor Sanja Armano, UPPT
Petak, 11 Svibanj 2012 09:40

6. 8-10 čaša vode dnevno otklanja glavobolje kod 80% ljudi koji su skloni glavoboljama.

7. 2% smanjenje količine vode u tijelu može izazvati brisanje kratkotrajnog pamćenja, teškoće s osnovnim matematičkim operacijama, težu koncentraciju kod čitanja ili rada na kompjuteru.

8. 5 čaša vode dnevno smanjuje opasnost od raka na debelom crijevu za 45%, a pored toga i za 79% smanjuje rizik raka na dojki te za 50% smanjuje mogućnost nastanka raka na mokraćnom mjehuru.

9. Voda u našem tijelu je raspoređena: krv 87%; mozak 80%, tijelo 65-70%, mišići 70%, zubi/kosti 10%.

Cola - činjenice

1. U mnogim državama SAD-a policijske patrole voze u automobilu dva galona (1 galon = oko 4 litre) Cole za uklanjanje tragova krvi na cestama nakon prometnih nesreća.

2. Ako stavite sirov odrezak u posudu napunjenu Colom, nestat će za nekoliko dana.

3. Za čišćenje WC-a ulijte Colu i limunska kiselina će ukloniti mrlje od kamenca.

4. Za uklanjanje mrlja od hrđe sa automobila, namočite alu-foliju u Colu i istrlijajte mrlju.

5. Sve mrlje od hrđe možete očistiti krpom namočenom u Colu.

6. Za uklanjanje masnih mrlja, nakvasite odjeću Colom, dodajte prašak za pranje rublja i operite

Voda vs Cola

Autor Sanja Armano, UPPT
Petak, 11 Svibanj 2012 09:40

u mašini.

7. Protiv maglenja auto stakla, premažite ih Coca-Colom.

Djelovanje Cole

Nakon 10 minuta: oko 10 čajnih žličica šećera uđe u krvožilni sustav (količina 100% dnevne preporučljive količine)

Nakon 20 minuta: Količina šećera u krvi naglo skače, uzrokujući inzulinsku eksploziju, a jetra odgovara povećanjem proizvodnje glukoze

Nakon 30 minuta: Kofein iz kole je u potpunosti apsorbiran, a njegova koncentracija u mozgu se šilobitno povećava, što rezultira povećanjem aktivnosti receptora u mozgu

Nakon 45 minuta: Povećava se produkcija dopamina, stimulirajući centre za osjećaj ugone u mozgu na području strijuma

Nakon 60 minuta: Fosforna kiselina se spaja s kalcijem, magnezijem i cinkom u debelom crijevu, što se odražava na smanjenje apsorpcije ovih elemenata

Nakon 90 minuta: Diuretici u kole povećavaju izlučivanje vode iz tijela, što može dovesti do dehidracije i potrebe za mokrenjem

Nakon 120 minuta: Nastupa nedostatak šećera uslijed čega se javlja razdražljivost i usporenost, nakon čega slijedi oporavak

Sanja Armano (travanj, 2012.)

UPPT.hr