

კოლა და დიეტური კოლა: ფაქტები და ჭოჩები

compound interest თარგმანი: ლაშა ხუციშვილი

კოლა და დიეტური კოლა: ფაქტები და ჭოჩები

ბევრი რამ გვსმენია, თუ რა გავლენა შეიძლება ჰქონდეს კოლასა და დიეტურ კოლას ჩვენს ორგანიზმზე. შეიხედავად იმისა, რომ ზოგიერთი მათგანი მართალია, საშუალოდ, ინფორმაცია უმეტეს შემთხვევაში გაზვიადებულია ან დაფუძნებულია ხოლმე „შინაგან ხმაზე“, რის შედეგადაც, ეს ინფორმაცია ურბანულ ჭორად გადაიქცევა ხოლმე. გავარჩიოთ, ვინაა მტყუან-მართალი!

✓ ჩვეულებრივი კოლა შეიცავს 10 გ/კგ შაქარს

კოლას ჭილა შეიცავს 33 გრამ შაქარს, რაც 9-10 ზაის კოჭის ტოლფასია. ცხადია, ეს ზედია. მაგრამ დიდხანს ზეური, როგორც ასეთი, განსაზღვრული არაა. თქვენ უნდა იცოდეთ, რომელია ორგანიზმისთვის (WHO) კარგი, რომ დიდხანს კალთაობის ნაცბე ზეურ შეძლოთ ამ ზეულით.

✗ კოლა ლებინებას არ იწვევს და აუფს არ „შლის“

ეს ჭორი სიმართლეს არ შეესაბამება. ჩვენ შეგვიძლია კოლაზე ზეურიანი ცუდიფიკატორი (ზეფილი) სახსრის ზეფის ლებინება გავრცე.

✓ მშავარ სასმელებს შეუძლია კბილების დაზიანება

მეტეორ სასმელები ზეფი რეცეფის ზეფი სასმელებს აცუფისებენ. მათი დიდი რაოდენობით დილევი ტარეფილი ფრისი კბილბობის კბილს ცხადს აწიბებს. კოლა ზი არა მხოლოდ ფრისიფრეფი, არამე ზილის ზეფიფი, როგორეფიფი ებლბეფი და დილბმბეფი, გეფიფი.

✗ ინსულინის გავება არ იწვევს სხიფის ნაგროფინს

ცხადს ნარბილბა ფფო ზეფი დიკბმბრეფილი ლეფილბი ფრეფიფიის ზეფილბილბილბი, უფორ ინსულინის დიფის ზეფილბილბი.



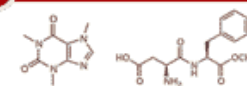

✗ კოფეინი ლუკაბიფინის ნაგროფინს არ იწვევს

კოფეინი ზარეფიარა ცხიი არაა ნარბილი დილბმბის ნარბილბილბი, თეფი კოფეინი ამ ნარბილის ზეფიფს ზლიკეს. არ არსებობს ზეფილბილბი ეფიფი, როგორეფი ატეკრეს, რომ კოფეინის დიფეფი დილბი დილბილბილბის ინეფიფი, განსაზღვრული ზეფილბილბი/კოკილბილბი.

✓ კოფეინს გავრცეილი დიეტური უფაფი

კოფეინი ზარეფის გავრცეფილბი ზარეფი, განსაზღვრული ის დილბი, რომლილბი ეფიფი 2-3 ზეფი ზეფიკეს, თეფი ზეფილბილბილბი, რომ ეს ეფიფი ზეფილბილბი, ადამიანებს, რომლებიც რეგულარულად ლეფენ კოფეინილბილბი სასმელებს, არ ზეფილბილბი.

✗ კოფეინის და ასკარგამის ნაგროფი „მომკაჟიფინებალი“ არაა



მეფილბილბი კოფეინი
მეფილბილბი ასკარგამი

მეფილბილბი, როგორეფი ზეფი, ასკარგამი კოფეინის ცნეფილბი ხოლმე, თეფი არაფრით ეფილბი არეფილბი, რომ დიეტური დილბი ის სასმელი ეფილბილბი ზარეფი, რა თეფი ზეფი, ეფილბილბი ზარეფილბილბი დილბილბილბი - ზეფილბილბი რამ ზეფილბი იფი კოფეინილბი ზარეფილბილბი ზეფილბილბი ზეფილბილბი, ისეფი დილბი, ისეფი დილბი არ არსებობს ზარეფილბილბი ზეფილბილბი, არსებობს ზარეფილბილბი დილბი.

✗ ასკარგამი არ „გვფილბს“ ორგანიზმს, რომ ის ზეფიარა

ასკარგამი ტეფილი ეფილბი თეფი, თეფი ადამიანის ორგანიზმში ზეფიარა და ასკარგამი სეგადსეფიარად ზეფილბილბი, როგორეფი ინეფილბილბილბი ზეფილბილბი, ასკარგამი ინეფილბილბი გავრცეფილბი ზეფი არ ეფილბი.

© COMPOUND INTEREST 2015 - WWW.COMPOUNDCHEM.COM | Twitter: @compoundchem | Facebook: www.facebook.com/compoundchem
 This graphic is shared under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 licence. References: bit.ly/CokeDebunked
 Permission to translate the content was granted by Andy Brunning. Translated by © Lasha Khutsishvili

რა არ გაგვიგია ტკბილი გაზიანი სასმელების შესახებ: ზოგი ნაცნობისგან გაგონილ ამბავს ყვება ხოლმე და ზოგიც ნაცნობის ნაცნობისგან. მათ შესახებ ინფორმაცია, თუ რა გავლენას ახდენენ ისინი ჩვენს ორგანიზმზე, ონლაინ მედიაშიც გვხვდება. ამ ინფორმაციის ნაკადში რთულია მტყუან-მართალის დადგენა, რადგან ინფორმაცია, როგორც წესი, ჰიპერბოლიზირებულია ან „შინაგანი ხმისგანაა“ წამოსული ხოლმე. გავარჩიოთ, რომელია მტყუან-მართალი.

სანამ დავიწყებდეთ, მანამდე უნდა ითქვას, რომ, რაც უფრო ნაკლებ გაზიან სასმელებს მიიღებს ადამიანი, უკეთესია. რასაკვირველია, აქვს ჯანმრთელობაზე გავლენა გადამეტებული დოზით დალევის შემთხვევაში. ამ ინფოგრაფიკის მიზანი მხოლოდ ინფორმაციის სისწორის შემოწმებაა.

გარდა ამისა, აღსანიშნავია ისიც, რომ ინფორმაციის გადამოწმების ჩვევას თუ განვიითარებენ ადამიანები, ცხოვრება გამარტივდება.

შეიცავს თუ არა კოლა 10 ჩაის კოვზ შაქარს?

ერთი (ალუმინის) ქილა კოლა შეიცავს 33 გ შაქარს, რაც დაახლოებით 9-10 ჩ/კ შაქარს შეესაბამება. აგრეთვე, გავრცელებულია აზრი, რომ ქილა შეიცავს იმდენ შაქარს, რამდენიც წესით ერთ ღლეში უდა მიიღო, მაგრამ ფაქტი არის ის, რომ შაქრისთვის რეკომენდირებული დღიური დოზა არ არსებობს, თუმცა უნდა აღინიშნოს, რომ [ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია \(WHO; ჯანმო\) გვირჩევს](#), შაქრისგან მიღებული კალორიების რაოდენობა 10%-ზე მეტი რომ არ იყოს კარგი იქნება. მეტიც, იდეალურ შემთხვევაში შაქრის დღიურ კალორიები 5%-ს უნდა შეადგენდეს.

1 ჩ/კ შაქარი შეიცავს 15 კალორიას, მაშასადამე, 10 ჩ/კ - 150 კალორიას. თუ ჩავთვლით, რომ დღიური რეკომენდირებული კალორიები კაცისთვის 2500-ია, ხოლო ქალისთვის 2000-ია, 150 კალორია ამ რაოდენობების შესაბამისად 6% და 7.5% იქნება. ცხადია, ეს საკმაოდ ბევრი შაქარია და ზემოხსენებულ ჯანმო-ს თუ გავიხსენებთ, 5%-ზე მეტია, თუმცა 10%-ზე ნაკლებია. როდესაც კოლას შაქრიანობაზე ვსაუბრობთ, ეს ფაქტები აღსანიშნავია.

იწვევს თუ არა იმდენი შაქარი ან ფოსფორმჟავა, რამდენიც კოლაშია, ღებინებას?

არა. ჩვეულებრივად შესაძლებელი დალიოთ 10 ჩ/კ-იანი წყალი და არ აღებინოთ. არის თუ არა ამდენი შაქარი კარგი? არა, თუმცა ღებინებას არ იწვევს.

აზიანებს თუ არა კბილის ემალს ფოსფორმჟავა, რომელსაც კოლა შეიცავს?

დიახ, თუმცა უნდა ითქვას, რომ ერთი ჭიქის დალევა კბილების მოშლას არ გამოიწვევს, მაგრამ თუ დიდი რაოდენობით გაზიან სასმელებს დიდი ხნის განმავლობაში მიიღებთ, გასაკვირი არ იქნება, რომ კბილის ემალის მოშლა შეამჩნიოთ, რადგან გაზიან სასმელებს მჟავა რეაქცია აქვთ. აქვე აღვნიშნოთ, რომ არა მხოლოდ კოლა, არამედ ხილის წვენებიც ამ მხრივ პრობლემატური შეიძლება იყოს, რამდენადაც ისინი ლიმონმჟავას/ვამლმჟავას შეიცავენ და [შეუძლიათ მოშალონ კბილის მინანქარი დროთა განმავლობაში](#).

ეს დამოკიდებულია კონცენტრაციაზე. კოლაში ფოსფორმჟავას კონცენტრაცია საკმაოდ დაბალია (დაახლოებით 0.055%). შეადარეთ ეს ფორთოხალში შემავალი მჟავების კონცენტრაციას, რაც დაახლოებით 1%-ია, და მიხვდებით, რომ ცოტა გაზვიადებულია კოლაში მჟავაზე კონცენტრირება. აღვნიშნოთ ისიც, რომ დიდი ხნის განმავლობაში საჭმელ-სასმელს პირის ღრუში არ ვიჩერებთ, ეს კი კბილზე მჟავის ეფექტებს ამცირებს.

შაქრის დიდი რაოდენობით მიღების შედეგად გამოყოფილი ინსულინი ღვიძლში ცხიმების სინთეზს აინიციურებს?

კვლევების მიხედვით, [ინსულინის მომატებული დონე არ განაპირობებს ცხიმის წარმოქმნას](#). ცხიმის წარმოქმნა ძირითადად დაკავშირებულია ხოლმე ღვიძლში ფრუქტოზის მეტაბოლიზმთან. მაშ, ეს დებულება მართებული იქნებოდა იმ შემთხვევაში, თუ არა ინსულინი, არამედ ფრუქტოზაზე იქნებოდა საუბარი. იწვევენ თუ არა ტკბილი სასმელები ცხიმის წარმოქმნის გაზრდას? პასუხია არა და, ალბათ, არ უნდა იყოს გასაკვირი...

მუშაობს თუ არა კოფეინი ისეთი მექანიზმით, როგორითაც ჰეროინი და კოკაინი?

კოფეინთან დაკავშირებით ეს ბრალი ახალი არაა. ამ აზრს კონკრეტული საფუძველი აქვს, მაგრამ იმდენადაა ჰიპერბოლიზირებული, რომ არასწორია. ბევრ რამეს აქვს ეფექტი ტვინში ე.წ. „სიამოვნების ცენტრზე“ და რამდენადაც დოპამინი ასოცირებულია დამოკიდებულებასთან (თუნდაც ჰეროინზე/კოკაინზე), ჭორიც ამაზეა დაფუძნებული, მაგრამ მსგავსი რამის შედარების დროს აუცილებელია გავითვალისწინოთ, რა დოზით/ხარისხით მოქმედებენ ტვინის „სიამოვნების ცენტრებზე“ ეს ნაერთები? როგორც ვთქვი, ბევრ რამეს შეუძლია ტვინის ამ ცენტრებზე მოქმედება, მათ შორის საჭმელსაც და ვარჯიშსაც.

მაშასადამე, რამდენადაც კოფეინს აკავშირებენ ხოლმე დამოკიდებულებასთან, ე.ი. დოპამინის გამოყოფასთან, არ არსებობს კვლევა, რომელიც ამ აზრს მხარს უჭერს, თუმცა კოფეინს აქვს შემდეგი თვისება: ხელს უშლის დოპამინის უკან შეწოვას. როგორც აღვნიშნე, არ არსებობს მეცნიერული მტკიცებულება იმისა, რომ დიეტური დოზებით კოფეინი დამოკიდებულებას იწვევდეს, რაც იმას ნიშნავს, რომ კოფეინის შედარება ჰეროინთან/კოკაინთან აბსურდულია.

აქვს თუ არა კოფეინის დიურეზული ეფექტი ორგანიზმში?

დიახ. კოფეინი დიურეზულ ნივთიერებაში გადის (თუმცა არც ისე ძლიერია). კვლევები მოწმობს, რომ კოფეინის ის რაოდენობა, რომელიც 2-3 ჭიქაშია, შარდის რაოდენობას ზრდის. აგრეთვე, აღსანიშნავია, რომ ის ადამიანები, რომლებიც რეგულარულად იღებენ კოფეინს, დიურეზულ ეფექტს ლახავენ ხოლმე.

მიუხედავად იმისა, რომ კოლა ორგანიზმის ჰიდრატაციისთვის წყალზე უკეთესი არაა, როგორც გსმენიათ, დეჰიდრატაციას არ იწვევს და, შესაბამისად, ორგანიზმს სითხეებს არ აკარგვინებს. რომელი სასმელები იწვევენ ორგანიზმის დეჰიდრატაციას? პასუხია ალკოჰოლშემცველი სასმელები. თუმცა იმისათვის რომ ეს ეფექტი შეამჩნიოთ, საჭიროა 2-ზე მეტი ჭიქის მიღება.

არის თუ არა კოფეინისა და ასპარტამის კომბინაცია „პოტენციურად მომაკვდინებელი“?

ლოგიკის კანონების მიხედვით, ეს წინადადება სემანტიკურად არაფერს არ ნიშნავს, რადგან ნებისმიერი რამ, თუნდაც წყალი, შეიძლება იყოს მომაკვდინებელი დიდი რაოდენობით მიღების შემთხვევაში. არის თუ არა ასპარტამისა და კოფეინის ნარევი მომაკვდინებელი იმ რაოდენობით, რა რაოდენობითაც იგი კოლას ქილაშია? პასუხია არა, არავითარ შემთხვევაში. ასპარტამი უსაფრთხო დამატკბილებელია. მასზე ცალკე ინფოგრაფიკას მოგვიანებით შემოგთავაზებთ. იმისათვის, რომ ასპარტამის დღიურ ნორმას გადააჭარბოთ, საჭიროა დალიოთ 30 ქილა დიეტური კოლა დღეში.

„ატყუებს“ თუ არა ასპარტამი ორგანიზმს, რომ იგი შაქარია?

მიუხედავად იმისა, რომ ასპარტამს და სხვა ხელოვნურ დამატკბილებლებს ტკბილი გემო აქვთ, ეს არ ნიშნავს იმას, რომ ისინი ისეთივე მექანიზმით მოქმედებენ, როგორითაც შაქარი. არაერთი კვლევა მოწმობს, რომ ასპარტამი ინსულინის დონეზე გავლენას არ ახდენს, რაც იმას ნიშნავს, რომ დიეტური კოლა სისხლში ინსულინის დონეს არ ზრდის.

კოლა მაინც და მაინც კარგი არაა, მაგრამ დუზინფორმაცია/ცრუინფორმაცია უარესია

ყველაზე საწყენი ამბავი ამ ყველაფერთან დაკავშირებით მაინც არის ის, რომ დუზინფორმაცია სწრაფად ვრცელდება სოციალურ ქსელებში და ადამიანები თითოეულ სიტყვას იჯერებენ. დიდი დრო არ სჭირდება იმას, რომ გადამოწმდეს ესა თუ ის ინფორმაცია და შეფასდეს მისი სიზუსტე, მაგრამ... დიას, მართალი იქნებით თუ იტყვით, რომ მეცნიერული ცოდნის გარეშე რთულია, გაარჩიო რა არის მცდარი, მაგრამ გამოსავალი არსებობს: ექსპერტის აზრის მოსმენა.

ბიბლიოგრაფია და დამატებითი საკითხავი:

- [What's wrong with that viral Coca-Cola infographic](#) – C Kylstra & S Tamarkin, Buzzfeed;
- [Don't believe that viral Diet Coke infographic](#) – E Kincaid, Tech Insider;
- [Erosion of dentine & enamel in vitro by dietary acids](#) – N X West & others;
- [The role of dopamine in effects of caffeine in animals and humans](#) – B E Garrett & others;
- [Human hypothalamic response to sweet taste and calories](#) – P A M Smeets & others;
- [Consumption of fructose and HCFS in men and women](#) – K L Stanhope & others;
- [Actions of caffeine in the brain](#) – B B Fredholm & others;
- [Aspartame: neurobehavioural evaluation of acute and chronic effects](#) – P A Spiers & others;
- [Effect of aspartame on insulin in man](#) – S E Møller;
- [Caffeine ingestion and fluid balance: a review](#) – R J Maughan & others.