



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

POR QUE EVITAR

REFRIGERANTES?



Refrigerantes podem parecer inofensivos, mas o consumo regular pode trazer vários malefícios à saúde, mesmo as versões zero, que podem parecer mais saudáveis, mas continuam sendo bebidas com aditivos artificiais e nenhum valor nutricional. Entenda os principais motivos para evitar essa bebida:

Principais motivos para evitar refrigerantes:

1. Alto teor de açúcar:

- Uma lata de refrigerante pode conter até 10 colheres de chá de açúcar, muito acima do recomendado pela OMS.
- Excesso de açúcar aumenta o risco de obesidade, diabetes tipo 2 e cáries dentárias.

2. Contribui para o enfraquecimento dos ossos: A presença de ácido fosfórico nos refrigerantes pode reduzir a absorção de cálcio, prejudicando a saúde óssea.

3. Impacto no sistema digestivo: O gás presente nos refrigerantes pode causar desconfortos como inchaço e refluxo.

4. Adição de conservantes e corantes artificiais: Muitos refrigerantes contêm aditivos químicos que, em excesso, podem ser prejudiciais à saúde.

5. Baixo valor nutricional: Os refrigerantes não oferecem nutrientes essenciais, apenas calorias vazias.

6. Aumenta o risco de doenças cardiovasculares: Estudos indicam que o consumo frequente de bebidas açucaradas pode contribuir para doenças do coração e pressão alta.

Reduzir ou evitar refrigerantes é um passo importante para cuidar da sua saúde a longo prazo. Faça escolhas conscientes e opte por bebidas que nutrem o seu corpo!