

Nước Ngọt Có Gas

Trong các loại nước uống, nước có gas đang được dân chúng ưa thích, nhất là các bậc nhi đồng, thanh thiếu niên. Lý do là nước có vị ngọt ngào ngọt, hơi đắng đắng có tính cách kích thích, làm óng ánh màu mè, sảng tâm vui mắt. Sau khi ăn vài miếng khoai chiên mềm mịn, ăn cái ham béo ngậy mỡ, mà chiêu vào nước coca mát lạnh như nước đá lạnh là thấy thoải mái hơn con người. Và liên tục uống mãi dài dài đến nỗi mà hàng năm, trên thế giới có cả nghìn u trăm tỷ lít nước có gas được tiêu thụ.

Sở ưa thích này một phần bắt nguồn từ tin tưởng xưa kia là nước khoáng thiên nhiên có thể chữa được bệnh tật. Từ chuyển từ nước rửa khoáng nước khoáng, người ta chuyển sang vì nước khoáng khoáng, cho khỏe mạnh thể thân. Rồi khi nghĩ sản xuất nước có hơi được thành hình để đáp ứng nhu cầu dân chúng sống xa nguồn nước suối.

Ban đầu, người ta chỉ mới sản xuất các loại nước không có rượu, gọi là soft drink, để đối đầu với hard liquor, rượu mạnh. Nước làm với trái cây, hoa lá ép nhừ, thêm chút mật ong, gia vị thiên nhiên và không có gas.

Phải đến tận thế kỷ 1770, một nhà hóa học gia người Anh là Joseph Priestly mới tìm cách thêm khí carbon dioxide vào nước tinh khiết, để làm cho nước uống có bọt, sảng tâm. Thế là từ đó nước có gas xuất hiện và hiện nay, trên thế giới có cả nghìn u trăm loại nước có gas khác nhau để phục vụ giới tiêu thụ. Hai công ty lớn nhất hiện nay tại Hoa Kỳ là Coca-Cola và Pepsi-Cola đều do hai vị đồng chủ sở hai tiểu bang khác nhau là New York và Pennsylvania lập ra và bí quyết gia truyền hóa học riêng.

Nói chung, công thức của nước ngọt có gas gồm có: nước sạch, đường (table sugar) hoặc đường fructose lấy từ mật bắp để thay thế cho đường tinh khiết; caffeine; đường hóa học aspartame; khí carbonat dioxide; các acid phosphoric, citric, hương gia vị; đường caramel; vitamin C, nước chiết của hạt cola và lá coca cũng thêm một gia vị bí mật của một loại nước uống.

Dù được phê bình, nhưng nước uống có gas cũng có nhiều điều cần được lưu ý khi dùng. Các nhà nghiên cứu, giới tiêu thụ và chuyên viên chăm sóc sức khỏe đã nêu ra một số điểm không nên do các thành phần của nước ngọt có gas có thể gây ra.

1-Đáng:

Táng nguyên tháy, đáng sucrose đác dùng nhá chát làm ngọt cho nác có gas. Sucrose có tá nhiên trong trái cây, mía, củ cải đường.

Ngày nay, sucrose đác thay thế bằng đáng fructose từ mát ngô, ngọt hơn nên ít tán kém. Đáng hóa học aspartame ít năng lượng cũng đác dùng khá nhiều trong nác uống có aáng iát chá mác (diet).

Đáng không có sinh tố, khoáng chất hoặc chất xơ mà chỉ cho nhiều calories. Tiêu thụ nhiều chất ngọt mà không ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, có thể là nguyên nhân dẫn đến béo phì, suy dinh dưỡng, rối loạn chuyển hóa, bệnh tim mạch, đáng biát là đáng trá em.. Trong 30 năm qua, số người béo phì ở Hoa Kỳ tăng gấp đôi mà trẻ em lại tăng gấp ba.

Tá năm 1942, Ủy ban Dinh dưỡng của Hội Y học Hoa Kỳ (AMA) đã đưa ra lời báo động như sau: Việc pha chế đồ uống sác kháe, nên giới hạn việc dùng các loại đồ uống này trong nác uống và kẹo bánh vì có rất ít giá trị dinh dưỡng.

Năm 1998, Trung Tâm Khoa Học Vì Ích Lợi Chung (Center for Sciences in the Public Interest -CSPI), lên tiếng trách cứ các nhà sản xuất nước uống đã gia tăng quảng cáo có tính cách lừa dối các sản phẩm, đáng biát nhám vào thiếu niên, trẻ em. Trung tâm gọi soft drink có aáng là Káo Nác Liquid Candy .CSPI là tổ chức luôn luôn vận động chính quyền giới hạn các thực phẩm có hại cho sác kháe.

Kát quả nghiên cứu của Đại học Harvard và Bệnh Viện Nhi Boston năm 2001 cho thấy tiêu thụ quá nhiều nước ngọt sẽ khiến cho trẻ em không ăn bữa chính, không uống sữa và đưa ra một cân bằng năng lượng, mạch máu. Theo nghiên cứu, dùng thêm một lon nước ngọt thì rủi ro mập của trẻ em tăng 60%.

Táp san y học British Medical Journal số 31 January 2008 có công bố kết quả nghiên cứu của giáo sư Hyon K Choi, thuộc Trung Tâm Nghiên Cứu Viêm Xáng như sau: Tiêu thụ nhiều soft drink có chất ngọt và đáng fructose tăng nguy cơ bệnh thoái hóa xương khớp ở nam giới từ 18 đến 30 tuổi.

Hơn nữa, nhiều đường fructose trong trái cây và nước trái cây cũng tăng rủi ro này. Uống nước ngọt không có đường fructose không liên hệ gì tới rủi ro bệnh gout. Kết quả này chưa được mọi người để ý và cần xác định thêm.

Luật lệ hiện hành bắt buộc các nhà sản xuất phải ghi rõ nước uống có đường hoặc chất ngọt trên bao bì, để người tiêu dùng dễ dàng lựa chọn.

2- Acit phosphoric và các khoáng phosphate Acit phosphoric, acetic, fumaric, gluconic được dùng trong một số nước uống có gas và có tác động xấu tới quần chúng như để tạo ra cảm giác, hương vị đặc biệt khi uống. Tuy nhiên như hương vị umamic rất ngọt.

Acit này khá mạnh, cho nên khi uống vào sẽ gây ra cảm cồn, tụt huyết áp nghiêm trọng nếu dùng nhiều. Tại đây các bác sĩ máy xe hơi để một chút nước uống coca-cola để rửa cốc bình điện thì thấy acid này mạnh như thế nào.

Ngoài ra, có nghiên cứu cho hay, acit phosphoric có thể làm mòn men răng. Lý do là nước khoáng có độ kiềm với pH 7.4. Khi nhâm nhi nước có gas luôn uống, nước khoáng trở thành acid. Để phục hồi độ kiềm, cơ thể sẽ rút calci từ men răng, do đó răng dễ trở nên sứt mẻ, hư hao.

Bác sĩ Clive Mckay, Naval Research Institute, đã thử nghiệm ngâm một chiếc răng người vào nước uống cola. Hai ngày sau, răng trở nên mềm và tiêu mòn. Theo ông, đó là do tác động của acid phosphoric.

Hai tác giả Michael Murray và Joseph Pizzorno có ghi lại trong The Encyclopedia of Natural Medicine là tăng tiêu thụ soft drink là yếu tố quan trọng để tạo ra tình trạng loãng xương. Họ giải thích là nước ngọt đưa tới tình trạng giảm calci và tăng phosphor trong máu, do đó calci sẽ bị rút ra từ xương để tái tạo lại bình thường của hai khoáng này.

Sau nghiên cứu, các khoa học gia G.R Fernando, R.M Martha thuộc Mexican Society Security Institute, kết luận: Uống soft drink có acit phosphoric nên được coi như một rủi ro để lập kế hoạch.

thì u calci trong máu thấp hơn trong thời kỳ mãn kinh.

Đi xa hơn, bác sĩ Barnet Meltzer, tác giả sách Food Swing, có ý kiến: Vì có lượng phosphor và acit phosphoric cao, soft drink thêm vào chế độ ăn uống cá nhân, sỏi mòn dạ dày, đồ uống có sác cân bằng acit/ kiöm cåa hai trái thận và tiếp tục ăn mòn lá gan cá nhân tiêu thụ.

Ngoài ra, acit này cũng vô hiệu hóa acit hydrochloric trong dạ dày, đồ ăn tiêu hóa chậm và khó tiêu hóa.

3- Caffein

Hầu như soft drink nào cũng có một lượng caffein đồ uống hàng ngày thêm thêm, kích thích và cảm giác thì u một cái gì, nếu không dùng, vì caffein cũng gây nghiện. Một lon 12-ounce coca có từ 35-38mg, lon Pepsi có 56mg caffein trong khi đó Sprite, 7-up không có.

Caffein là chất có tự nhiên trong nhiều thực vật khác nhau như cà phê, lá trà, nước cola.

Caffein có tác động hàng ngày lên hệ thần kinh trung ương và tùy theo số lượng, có thể gây ra mất ngủ, bồn chồn, hoang tưởng, lo lắng, rối loạn nhịp tim, đi tiểu nhiều, tăng thải calcium qua nước tiểu, tăng nguy cơ loãng xương.

Theo Trung Tâm Khoa Học vì Ích Lợi Chung, caffein tăng rối loạn sản xuất và ức chế sản tăng trưởng của thai nhi. Do đó phụ nữ đang mang thai hoặc dự định có con nên tránh tiêu thụ. Caffein cũng có thể tạo khó khăn hơn cho sản xuất thai.

Ghi nhận mà tiêu thụ caffeine sẽ bị nhức đầu, mất ngủ, hơi buồn chán, đau nhức cơ bắp, buồn nôn, huyết áp tăng cao.

Mái ngày uống một/ hai ly cà phê thì không sao, nhưng nếu uống nhiều hơn thì rất dễ bị rối loạn đường huyết.

Nên lưu ý là trong các loại nước uống là tăng cường sinh lực- energy drinks, số lượng caffeine rất cao.

4- Cola

Trong ngành nước uống, cola có vai trò quan trọng. Ban đầu, cola là hỗn hợp chiết xuất từ lá coca và hạt cola hòa với đường. Ngày nay chỉ hạt cola còn được dùng (và vốn là bí mật của nước Coca-Cola). Hoạt chất chính của hạt cola là caffeine và theobromine, có tác dụng kích thích nên xuất hiện với liều dày, giúp tiêu hóa dễ dàng.

5- Sodium benzoate

Táhán thời kỳ nay, sodium benzoate đã được dùng như chất bảo quản, tiêu diệt vi khuẩn, nấm mốc, nấm có hại trong nước uống, thực phẩm.

Muái này cũng có nhiều trong một số thực phẩm và đồ uống để an toàn người tiêu dùng một số người có thể mắc bệnh hen suyễn hoặc thay đổi hành vi trẻ em có hại cho sức khỏe, kém chú ý.

Tuy nhiên một số nhà nghiên cứu đã quan tâm tới số lượng là, liều lượng của axit ascorbic (vitamin C) trong nước uống có gas, sodium benzoate cho benzene, một chất đã được coi như có khả năng gây ung thư máu và vài ung thư khác. May mắn là lượng benzene trong nước uống được chấp nhận được, theo Cơ quan FDA Hoa Kỳ.

Táchác bảo vệ người tiêu dùng Consumers Union đưa ra đề nghị là mức độ benzene trong soft drink được không nguy hại nhưng vẫn là chất có thể gây ung thư. Cho nên, người tiêu dùng nên lưu ý khi nhìn thấy trên bình nước. Nếu nhãn ghi có muái benzoate và vitamin C thì không nên

mua. Nếu đã chót mua, thì nên cắt nó đi, không có ảnh hưởng gì đến thị giác thành hình của benzene.

Ngoài ra, một số nhà nghiên cứu về nước uống có gas là sự gia tăng rủi ro Hội Chứng Chuyển Hóa không tiêu thụ quá nhiều, mà thậm chí là chứng.

Hội chứng này là tập hợp các nguy cơ gây ra bệnh tim mạch và tiểu đường, gồm có vòng eo quá to, huyết áp cao, tăng triglycerides, giảm cholesterol HDL và đường huyết khi đói lên cao.

Kết quả nghiên cứu từ Đại học Y Harvard được báo trong tạp san của Hội Tim Hoa Kỳ ngày 31 tháng 7 năm 2007 cho hay: so sánh với người uống 1 lon soft drink mỗi ngày thì người uống trên một lon sẽ:

-tăng rủi ro mắc phì lên 31%;

-tăng rủi ro to vòng bụng tới 30%;

-tăng rủi ro cao triglycerides và đường huyết khi đói tới 25%

-tăng rủi ro có lượng HDL thấp tới 32%

Giáo sư bác sĩ Ravi Dhingra, người đứng đầu cuộc nghiên cứu này đưa ra lời khuyên: Đi bộ, vận động trong môi trường là chìa khóa của sức khỏe.

Trong đó có việc uống soft drink có gas, nhiều chứng.

Vì, theo Michael Jacobson, Giám đốc CSPI, loại nước này là một thức phẩm tạp nham toàn hảo (quintessential junk food), chỉ có calories mà không có chất dinh dưỡng. Ông ta ví nó như trái bom chứa mìn trong chiếc đá ăn uống. Cơ quan này đang vận động đòi các nhà sản xuất ghi lên nhãn báo Máp Phái trên chai nước ngọt có gas, tương tự như trên bao thuốc lá với hàng chữ rái ro Ung Thá Phái cho ngái ghián hút thuốc điáu thuốc táa ra khói huyán bay lên cây (a), thuốc lá.