

Scris de newsreporter pe 24 octombrie 2022, 11:31

Ce bauturi fac cel mai rau rinichilor

Rinichii sunt statia de epurare a organismului, care inlatura deseurile din sange, echilibreaza fluidele si tensiunea arteriala, elimina medicamentele in exces. Bolile lor pot fi pe toata durata vietii, asa ca merita toata grija si atentie, relateaza HotNews.



bauturi_carbogazoase.jpg

Unii oameni pot fi predispusi genetic, dar bolile cronice de rinichi pot fi prevenite si printr-un stil de viata sanatos. Nutritia, fumatul, alcoolul, hipertensiunea si diabetul pot fi factori de risc. Iar bauturile pot influenta semnificativ sanatatea rinichilor.

E bine de stiut ca sucurile carbogazoase, cele denumite generic „soda”, dietetice sau normale, sunt unele din cele mai periculoase bauturi pentru rinichi. stiati ca nu sunt nutritive, dar nu si ca sunt chiar nesanoase din mai multe motive.

Din start, continutul de zahar dintr-o soda normala este o problema. Un studiu din 2015 a evidentiat ca, de la patru bauturi carbogazoase indulcite pe zi, prevalenta bolilor cronice de rinichi sporeste periculos. Zaharul afecteaza vasele de sange din rinichi, iar diabetul este un mare factor de risc.

Un alt ingredient aflat in „regular” sau „diet” soda, in special in cele de tip cola, este acidul fosforic. Cercetarile au aratat ca este asociat cu modificari urinare care favorizeaza pietrele la rinichi, boala cronica extrem de periculoasa.

Recomandarile curente prevad ca bauturile tip cola trebuie evitate de cei cu litiaza renala sau alte

boli cronice ale rinichilor. Chiar si pentru persoanele sanatoase, doua sau mai multe bauturi pe zi reprezinta un mare factor de risc.

si indulcitorii artificiali din bauturile „dietetice” maresc riscul de boli de rinichi. Sunt de obicei preferate de femei, dar de la doua bauturi pe zi le creste de doua ori riscul de afectiuni renale, au aratat studiile.

Aspartamul si zaharina au fost indulcitorii utilizati in bauturi pe durata studiilor, dar cercetatorii nu au determinat indulcitorul specific asociat cu probleme pentru rinichi. Asa ca se recomanda prudenta si evitarea a sodelor dietetice, indiferent de indulcitorul din continut, pentru protectia sanatatii rinichilor.

Surse: [EatThis, NotThat!](#), [Mayo Clinic](#)

[HotNews](#)

ADRESA: <http://crct.ro/nAIY>