

بيان حقائق المشروبات السكرية

ما هي المشروبات السكرية؟

- تشمل المشروبات السكرية جميع المشروبات التي تحتوي على السكر كعصير مضاف.
- المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية وعصير الفاكهة هي المشروبات السكرية الشائعة.

لماذا تضر المشروبات السكرية بالأسنان؟

يمكن أن تحتوي المشروبات السكرية على الكثير من السكر! تحتوي بعض هذه المشروبات أيضًا على أحماض غذائية مضافة إلى مكوناتها. تناول المشروبات السكرية يضر الأسنان في كثير من الأحيان. يمكن أن يسبب السكر تسوس الأسنان و يمكن أن تسبب الأحماض تآكل الأسنان.

ماذا عن المشروبات الخالية من السكر؟

المشروبات الخالية من السكر تحتوي على أحماض غذائية مضافة إلى مكوناتها. هذه المشروبات يمكن أن تسبب تآكل الأسنان. يترافق تناول المشروبات الغازية الخالية من السكر مع الإفراط في تناول الطعام وزيادة الوزن.

ماذا عن عصير الفاكهة؟

مشروبات عصير الفاكهة تحتوي على الكثير من السكر. على الرغم من أن السكر يأتي من الفاكهة، إلا أنه لا يزال بإمكانه أن يسبب تسوس الأسنان. إذا كنت تشرب العصير، فيجب أن تقتصر الحصص الغذائية الواحدة على 125 مل. الخيار الأفضل هو شرب الماء وتناول الفاكهة الطازجة. هذا سيجعلك تشعر بالامتلاء أكثر.

إذا كنت تشرب مشروبًا سكريًا، فإليك بعض النصائح لحماية أسنانك:

- خذ زجاجة مياه قابلة لإعادة الاستخدام معك إلى المدرسة أو العمل أو عند الخروج. املأها بماء الصنبور العذب. إنها جيدة للأسنان ويمكن أن توفر المال.
- امضغ العلكة الخالية من السكر بعد شرب مشروب سكري. هذا يساعد جسمك على إفراز المزيد من اللعاب الذي يمكن أن يزيل السكر من الفم.
- اشرب الماء بعد الانتهاء من تناول الشراب السكري.

إذا كان المشروب لا يحوي على السكر المضاف فهذا لا يعني أنه خالٍ من السكر

احذر: المنتجات التي تدعي أنها لا تحتوي على سكر مضاف لا تزال تحتوي على الكثير من السكر.



معلومات التغذية

يخدم في كل عبوة: 1
حجم الخدمة: 250ml
طاقة 417.5kJ
بروتين 1.5g
سمين
المجموع 2g
مشبع 0g
الكربوهيدرات 22.25g
السكريات 20g

