

Wah, Soda Ternyata Kaya Gula



Penggemar minuman bersoda? Wah, Anda harus mulai mengurangi kegemaran itu. Soda memang sangat segar jika diminum di hari yang panas, apalagi jika dalam keadaan dingin. Tapi, tahukah Anda kalau ternyata terlalu sering mengonsumsi minuman ringan ini akan berisiko pada kesehatan tubuh manusia.

Sebenarnya, soda tidak bisa menghilangkan rasa haus karena soda bukanlah air. Ketika minum soda, tubuh tidak akan mendapatkan cairan meski dengan terus meminumnya. Selain itu, kadar gula yang tinggi dan kafein dalam soda juga dapat memuncu terjadinya dehidrasi.

Jumlah kadar gula dalam soda sangat banyak. Rata-rata satu kaleng soda berukuran 355ml mengandung 23 gram gula, setara dengan 10 sendok makan gula. Bayangkan jika permen yang memiliki kadar gula lebih sedikit dari soda bisa membuat gigi rusak, apalagi soda? Tentu saja, hal ini akan sangat berbahaya untuk kesehatan jika terlalu sering mengonsumsinya.

Soda juga mengandung fruktosa yang tidak boleh dikonsumsi berlebihan karena akan dicerna dan diproses menjadi lemak. Melinda Sothern, Ph.D, seorang ahli psikologi dan obesitas anak dari Louisiana State University mengungkapkan banyak yang tidak percaya jika minuman bersoda adalah pemicu utama terjadinya obesitas pada usia muda. Meski ada varian soda yang dikhususkan untuk diet, tapi tidak akan membantu untuk menurunkan berat badan.

Diet soda malah akan membuat berat badan bertambah, karena pemanis buatan menggantikan posisi gula. Sebuah penelitian di Texas menemukan bahwa peminum diet soda mengalami peningkatan lingkaran pinggang 70 persen lebih besar daripada bukan peminum diet soda.

Minuman bersoda sangat kaya akan gula, itulah sebabnya mulai kurangi konsumsi minuman soda Anda dan beralihlah untuk mengonsumsi minuman yang menyehatkan. Jus buah rendah gula atau air putih akan jauh lebih mencukupi kebutuhan air dalam tubuh.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/wah-soda-ternyata-kaya-gula.html>