

ενημερωτικό δελτίο

Ζαχαρούχα ποτά

Τι είναι ζαχαρούχα ποτά;

- Τα ζαχαρούχα ποτά συμπεριλαμβάνουν όλα τα ποτά που έχουν ζάχαρη ως συστατικό.
- Αναψυκτικά, ενεργειακά ποτά, αθλητικά ποτά και χυμός φρούτων είναι κοινά ζαχαρούχα ποτά.

Γιατί τα ζαχαρούχα ποτά είναι κακά για τα δόντια μου;

Τα ζαχαρούχα ποτά μπορούν να περιλαμβάνουν πολλή ζάχαρη! Ορισμένα από αυτά τα ποτά έχουν επίσης οξέα τροφών που προστίθενται ως συστατικό. Η πολύ συχνή κατανάλωση ζαχαρούχων ποτών μπορεί να βλάψει τα δόντια. Η ζάχαρη μπορεί να προκαλέσει φθορά των δοντιών. Τα οξέα μπορούν να προκαλέσουν διάβρωση των δοντιών.

Τι γίνεται με τα ποτά χωρίς ζάχαρη;

Τα ποτά χωρίς ζάχαρη εξακολουθούν να έχουν πρόσθετα οξέα τροφίμων. Αυτά τα ποτά μπορούν ακόμα να προκαλέσουν διάβρωση των δοντιών. Τα αναψυκτικά διαίτης έχουν συσχετιστεί με υπερκατανάλωση και αύξηση βάρους.

Τι γίνεται με το χυμό φρούτων;

Τα ποτά χυμών φρούτων περιλαμβάνουν πολλή ζάχαρη. Παρόλο που η ζάχαρη προέρχεται από φρούτα, μπορεί να προκαλέσει φθορά των δοντιών. Εάν πίνετε χυμό, περιορίστε τη μερίδα στα 125ml. Μια καλύτερη επιλογή είναι το πόσιμο νερό και η κατανάλωση φρέσκων φρούτων. Αυτό θα είναι περισσότερο χορταστικό.

Εάν πίνετε ένα ζαχαρούχο ποτό, εδώ είναι μερικές συμβουλές για να προστατεύσετε τα δόντια σας:

- Πάρτε ένα επαναχρησιμοποιήσιμο μπουκάλι νερού μαζί σας στο σχολείο, στην εργασία ή όταν βγείτε έξω. Γεμίστε το με νερό βρύσης. Είναι καλό για τα δόντια σας και μπορεί να σας εξοικονομήσει χρήματα.
- Μασήστε τσίχλα χωρίς ζάχαρη αφού πιείτε ένα ζαχαρούχο ποτό. Αυτό μπορεί να βοηθήσει το σώμα σας να κάνει περισσότερο σάλιο που μπορεί να ξεπλύνει το ζαχαρούχο από το στόμα σας.
- Πιείτε νερό αφού ολοκληρώσετε το ζαχαρούχο ποτό σας.

Χωρίς προσθήκη ζάχαρης δεν σημαίνει χωρίς ζάχαρη

Προσοχή: Τα προϊόντα που ισχυρίζονται ότι «χωρίς προσθήκη ζάχαρης» μπορούν να περιέχουν ΠΟΛΗ ζάχαρη.



Διατροφικές Πληροφορίες

Σερβίρει ανά συσκευασία: 1	Μέγεθος σερβιρίσματος: 250ml
Ενέργεια	417,5 kJ
Πρωτεΐνη	1,5 γρ
Λίπος, συνολικά	2 γρ
• Κορεσμένα	0 γρ
Υδατάνθρακες	22,25 γρ
• Ζάχαρα	20 γρ

