

ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਕੀ ਹਨ?

- ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰੇ ਡਰਿੰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮੱਗਰੀ ਵਜੋਂ ਚੀਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕ, ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕ, ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਆਮ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕ ਹਨ।

ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਮੇਰੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਮਾੜੇ ਕਿਉਂ ਹਨ?

ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਖੰਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਐਸਿਡ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕ ਅਕਸਰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੰਡ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਸਿਡ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਕਟੌਤੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੂਗਰ ਮੁਕਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਚੀਨੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਫੂਡ ਐਸਿਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਡਰਿੰਕ ਅਜੇ ਵੀ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਕਟੌਤੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਾਈਟ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਖੰਡ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੂਸ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ 125 ਮਿ.ਲੀ. ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਵਿਕਲਪ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਭਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਿੱਠਾ ਵਾਲਾ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਸਕੂਲ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੇ ਟੂਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮਿੱਠਾ ਵਾਲਾ ਡਰਿੰਕ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੂਗਰ ਫਰੀ ਗਮ ਚਬਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚੁੱਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਖੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

ਖੰਡ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਮੁਕਤ

ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ: ਉਹ ਉਤਪਾਦ ਜੋ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਨਹੀਂ ਜੋੜੀ ਗਈ ਖੰਡ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਪ੍ਰਤੀ ਪੈਕਿੰਗ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ: 1
ਸੇਵਾ ਦਾ ਆਕਾਰ: 250 ਮਿ.ਲੀ
ਊਰਜਾ 417.5kJ
ਪ੍ਰੋਟੀਨ 1.5 ਗ੍ਰਾਮ
ਚਰਬੀ
ਕੁੱਲ 2 ਜੀ
ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ 0 ਗ੍ਰਾਮ
ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ 22.25 ਗ੍ਰਾਮ

ਸ਼ੂਗਰ 20 ਗ੍ਰਾਮ

