

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ПОТРЕБЛЕНИИ ПОДСЛАЩЕННЫХ НАПИТКОВ



Многие самые привычные нам напитки с добавлением сахара, содержат пустые калории, практически не имеющие питательной ценности. **Потребление таких напитков может иметь серьезные последствия для здоровья!**



К ПОДСЛАЩЕННЫМ НАПИТКАМ ОТНОСЯТСЯ:

газированные и негазированные безалкогольные напитки, фруктовые/овощные соки, жидкие и сухие концентраты, ароматизированная вода или молоко, энергетические и спортивные напитки, подслащенные чаи и кофе.



Рекомендуется свести суточное потребление свободных сахаров до уровня менее 10% от общего количества потребляемой энергии, а чтобы обеспечить дополнительную пользу для здоровья, снизить его до уровня менее 5%.



Чрезмерное потребление подслащенных сахаром напитков повышает риск развития:



Ожирения и метаболического синдрома;



Сахарного диабета 2 типа;



Гипертонии;



Сердечно-сосудистых заболеваний;



Кариеса зубов.

