



SALDINĀTIE GĀZĒTIE DZĒRIENI



Slimību profilakses un
kontrols centrs

Materiāls sagatavots 2016. gadā



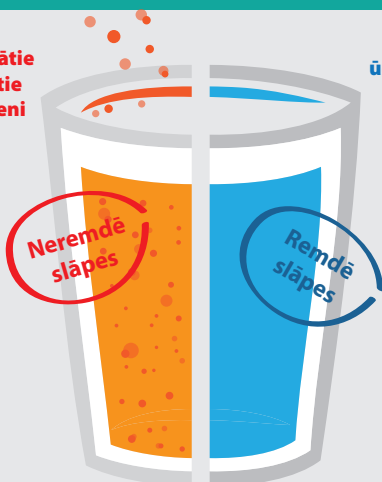
pieaugušo 1-2 dienas nedēļā
dzer saldinātus gāzētos dzērienus

66%

skolēnu vismaz reizi nedēļā
dzer saldinātus gāzētos dzērienus



saldinātie
gāzētie
dzērieni



ūdens

Energētiskā vērtība:

139 kcal | 0 kcal

Uzturvērtība:

Tauki	0 g	0 g
Ogļhidrāti	35 g	0 g
Olbaltumvielas	0 g	0 g

Sastāvs:

Ūdens	Ūdens
Oglekļa dioksīds (ogļskābā gāze)	
Pārtikas piedevas: saldinātāji sintētiskie aromatizētāji krāsvielas skābes konservanti Kofeīns	

Vai Tu zināji?



=



21

≈ 106 g cukura



=



x 365
dienas

12,78
cukurs

Regulāra saldināto dzērienu lietošana:



veicina zobu
kariesa veidošanos



palielina
liekā svara un
aptaukošanās risku



palielina vielmaiņas
saslimšanu risku
(piemēram, 2. tipa
cukura diabēts)



palielina hronisku
slimību attīstības risku
(piemēram, sirds un
asinsvadu slimības)



veicina zemu kaulu
blīvumu un palielina
kaulu lūzumu risku
(fosforskābes ietekmē)

Faktori, kas veicina saldināto dzērienu lietošanu:



uztura paradumi
draugu un ģimenes
locekļu vidū



saldināto dzērienu
pieejamība mājās,
tuvākajās tirdzniecības
vietās u.c.



reklāma televīzijā,
internetā u.c.

Ko izvēlēties?

Izvēlies ūdeni vai nesaldinātu tēju!

Lai piešķirtu garšu ūdenim vari pievienot gurķa, citrona,
arbūza šķēlītes, piparmētru u.c.

Veselam pieaugušam cilvēkam diennaktī jāizdzer
2 litri* (sievietēm) un 2,5 litri* (vīriešiem) šķidruma.



* Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestādes viedoklis