

# Quando vc acaba de beber um refrigerante

INTERESSANTE!

## Quando você acaba de beber um refrigerante

**Prof. Dr. Carlos Alexandre Fett**  
**Faculdade de Educação Física da UFMT**  
**Mestrado da Nutrição da UFMT**  
**Laboratório de Aptidão Física e Metabolismo - 3615 8836**  
**Consultoria em Performance Humana e Estética**

**\*\*O QUE ACONTECE QUANDO VOCÊ ACABA DE BEBER UMA LATA DE REFRIGERANTE\*\***

### **Primeiros 10 minutos:**

10 colheres de chá de açúcar batem no seu corpo, 100% do recomendado diariamente.

Você não vomita imediatamente pelo doce extremo, porque o ácido fosfórico corta o gosto.

### **20 minutos:**

O nível de açúcar em seu sangue estoura, forçando um jorro de insulina. O fígado responde transformando todo o açúcar que recebe em gordura (É muito para este momento em particular).

### **40 minutos:**

A absorção de cafeína está completa. Suas pupilas dilatam, a pressão sanguínea sobe, o fígado responde bombeando mais açúcar na corrente. Os receptores de adenosina no cérebro são bloqueados para evitar tonteiras.

### **45 minutos:**

O corpo aumenta a produção de dopamina, estimulando os centros de prazer do corpo. (Fisicamente, funciona como com a heroína..)

### **50 minutos:**

O ácido fosfórico empurra **cálcio, magnésio e zinco** para o intestino grosso, aumentando o metabolismo.

As altas doses de açúcar e outros adoçantes **umentam a excreção de cálcio na urina, ou seja, está urinando seus ossos, uma das causas das OSTEOPOROSE.**

**60 minutos:**

As propriedades diuréticas da cafeína entram em ação. Você urina.

**Agora é garantido que porá para fora cálcio, magnésio e zinco, os quais seus ossos precisariam..**

Conforme a onda abaixa você sofrerá um choque de açúcar.

Ficará irritadiço.

Você já terá posto para fora tudo que estava no refrigerante, mas não sem antes ter posto para fora, junto, coisas das quais farão falta ao seu organismo.

Pense nisso antes de beber refrigerantes.

Se não puder evitá-los, modere sua ingestão!

Prefira sucos naturais.

Seu corpo agradece!\*