**Napoje w diecie młodzieży – co warto o nich wiedzieć?**

Autor artykułu: [mgr inż. Barbara Wojda](https://ncez.pl/o-nas/ncez-izz/nasi-eksperci/mgr-inz---barbara-wojda)



**Słodkie napoje, obok słonych przekąsek, są powszechnie obecne w diecie młodzieży. Ważne jest, aby produkty te nie były podstawą żywienia. Jeśli nie można z nich zrezygnować całkowicie, to starać się wybierać je wyłącznie okazjonalnie.**

Dlaczego je pijemy?

Coraz szybsze tempo życia, spędzanie większości czasu poza domem sprawia,  
że młodzież chętnie wybiera żywność, która jest atrakcyjnie opakowana, łatwo dostępna, a przede wszystkim  szybko zaspokaja głód czy pragnienie. Te wybory nie zawsze są najlepsze dla młodego, jeszcze rozwijającego się organizmu. Jak przekonać młodych, że zamiast gazowanego napoju lepiej wypić zwykłą wodę?

To wyzwanie, mimo starań wielu ludzi, ciągle pozostaje aktualne. Może łatwiej będzie zmienić własne przyzwyczajenia, kiedy uświadomimy sobie, że często nasze wybory są efektem działania kosztownych akcji reklamowych, kierowanych głównie do młodzieży, których celem jest kształtowanie nowych trendów zachowań. Poruszając temat spożywania słodkich napojów przez młodzież, należy wspomnieć o coraz chętniej wybieranych napojach energetyzujących. W Norwegii i Danii ich sprzedaż jest niedozwolona. Wspomaganie się napojami energetycznymi w czasie nauki jest coraz powszechniejsze, ale ze względu na skład (m.in. znaczną zawartość kofeiny i tauryny) nie są to produkty obojętne dla zdrowia, a łączenie ich np. z colą wzmaga ich negatywne działanie.

Składniki napojów

Dobrym zwyczajem jest ograniczanie spożycia napojów kolorowych. Jeśli jednak już je kupujemy, warto zwrócić uwagę na skład, w tym na zawartość sztucznych barwników.  
Nie wszyscy są świadomi, że sztuczne barwniki, jak: tartrazyna E 102, żółcień chinolinowa E 104, żółcień pomarańczowa E 110, azorubina E 122, czerwień koszenilowa E 124, czerwień Allura E 129 – dodawane do żywności  mogą powodować problemy z koncentracją, zwłaszcza u dzieci (informacja taka powinna być umieszczona na opakowaniu, jeśli w składzie występuje ww. barwnik).

Drugim składnikiem, na który należy uważać, jest cukier, a zwłaszcza jego ilość. Młodzi ludzie nie wiedzą, że w puszcze 0,3 l napoju słodzonego i gazowanego, np. typu cola, jest około. 35 g (7 łyżeczek) cukru. Wyobraźmy sobie wypicie szklanki wody z taką samą ilością cukru jak w napoju słodzonym. Czy to nadal wydaje się przyjemne?  Świadomość, jak dużo ukrytego cukru jest w napojach, nie pozwala na pozostawienie pytania – „Czy warto go pić i przez niego tyć?” – bez odpowiedzi.

Słodkie napoje wzmagają apetyt, co w konsekwencji powoduje niekontrolowany wzrost wagi, prowadzący do  nadwagi i otyłości.  Już dziś czołowi producenci napojów zaczęli stosować do słodzenia stewię zamiast cukru (cola z zieloną etykietą, a nie z tradycyjną, czerwoną). Takie praktyki mogą powodować, że napoje są postrzegane jako „zdrowsze”, ale czy takie są rzeczywiście…

Słodki smak uzależnia

Mózg człowieka zapamiętuje smak słodki na takim poziomie, jaki mu sami wyznaczymy poprzez ilość spożywanej słodkiej żywności (słodycze, słodkie napoje itp.). Warto zatem ograniczać ilość słodkich napojów i słodyczy w diecie, aby stopniowo obniżać próg wrażliwości na słodki smak.

Nie od dziś wiadomo, że słodki smak jest bardziej preferowany niż obojętny, intensywne kolory zaś przyciągają silniej uwagę. Te zależności są wykorzystywane przez producentów żywności, aby dostosować swoje produkty do oczekiwań konsumentów.

W podsumowaniu trzeba przede wszystkim podkreślić, że należy ograniczać spożycie słodkich napojów, w skład których wchodzą sztuczne barwniki i duże ilości cukru. Najlepiej unikać ich picia. Pożądana jest zamiana słodkich napojów na wodę, którą powinno się pożywać codziennie, w ilości co najmniej 1–1,5 l. Można do wody dodawać plasterki cytryny, limonki czy listki mięty. Wówczas smak będzie atrakcyjniejszy.

Warto, aby młodzi wybierali świadomie produkty, które nie powodują problemów  
z nadwagą. Niech stanie się modne – „H2O – to jest to”.