

Madhara ya kunywa soda

By SW - Melkisedeck Shine · March 29, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Tafiti zinasema kwamba mtu mmoja anayekunywa soda moja kwa siku, anakunywa zaidi ya galoni au dumu 56 za soda kwa mwaka. Japokua kuna watu wamekiri kunywa hata zaidi ya soda moja kwa siku ambayo huenda wanakunywa zaidi ya hicho kipimo.

Biashara ya soda inalipa sana duniani kwani ni kinywaji cha pili kinachoongoza kunywewa duniani baada ya maji. Sasa ukiangalia mahusiano ya unywaji mdogo wa soda kila siku kiafya una madhara makubwa kuliko unywaji mdogo wa pombe kila siku.

Yaani ni bora unywe chupa moja ya bia kila siku kuliko chupa moja ya soda kila siku.

Yafuatayo ni madhara ya soda ambayo yatakufanya ufikirie mara mbili kunywa soda tena.

1. Ugonjwa wa kisukari;

Kunywa soda moja ni sawa na kunywa vijiko 10 vya sukari, baada ya kunywa sukari hupanda sana mwilini na kongosho hutoa homoni ya insulini nyingi ili kushusha sukari. Muda unavyozidi kwenda insulini huendelea kuishiwa nguvu[insulin resistance] na hali hii husababisha kisukari.

2. Unene na kitambi;

Utafiti uliofanywa na chuo kikuu cha Havard umegundua kwamba watu wanaokunywa soda hunenepa mara mbili zaidi ya wale ambao hawanywi hivyo kama uko busy unapunguza uzito na pia mnywaji wa soda basi unapoteza muda.

3. Upungufu wa madini muhimu mwilini;

Soda ina kemikali inayoitwa phosphoric acid ambayo huzuia mwili kuchukua madini ya calcium kwenye chakula ambayo ni muhimu sana kwa ajili ya mifupa na misuli yenye afya kweye mwili wa binadamu.

4. Ugonjwa wa kansa;

Soda ina kemikali inayoitwa caffeine ambayo imehusishwa na cancer mbalimbali za mwili mfano kansa ya kongosho, kansa ya utumbo na magonjwa mengine kama presha ya damu na kansa ya matiti.

5. Huongeza sumu mwilini;

Soda haina lishe wala faida yeyote ile kwenye mwili wa binadamu hivyo huongeza kiasi kikubwa cha sumu mwilini ambacho ni hatari sana kwa afya mtumiaji. Sumu hizo huongeza hatari ya kupata ugonjwa wa presha, na kuua figo.

6. Hubadilisha rangi ya meno;

Kila mtu anataka kuwa na meno masafi na meupe lakini baadhi ya soda zina kiasi kikubwa cha tindikali ambacho hushambulia na kuharibu meno kwa muda mfupi hivyo kama unasumbuliwa na meno basi huu ni muda mzuri wa kuachana nayo.

7. Addiction;

Soda nyingi zina tabia ya kumfanya mtu apate ulevi wa soda husika yaani kuna watu unakuta anapenda sana soda fulani na asipoinywa kwa siku atahisi kama amepungukiwa kabisa na kitu fulani mwilini. Hii itakufanya uwe mtumwa wa mwili wako mwenyewe.

8. Huongeza kasi ya uzee;

Sumu ambazo unazipokea kwenye soda zinazeesha mtu mapema sana yani kijana mdogo wa miaka 20 hujikuta anaonekana kama miaka 35.

9. Hupunguza sana maji mwilini ;

Soda ina kiwango kikubwa cha madini ya sodium ambayo humfanya mtu abaki na maji kidogo na kwa muda mrefu atapata matatizo mengine ya kiafya kama mawe ya kwenye figo[kidney stone] na mawe kwenye nyongo ya binadamu.

10.Mwisho;

Ni vizuri kubadili mfumo wako wa maisha na kuanza kunywa vitu ambavyo haviharibu mwili yaani badala ya kunywa soda basi tumia juice (unayoitengeneza mwenyewe) ambayo ni mbadala mkubwa wa soda, lakini pia unaweza kunywa maziwa na kadhalika.