**Химические эксперименты с «Пепси-колой»:**

**1. В пепси-коле много сахара:**

** **

**2. В пепси-коле много кислот, есть даже ортофосфорная кислота:**

** **

**3. В пепси-коле много красителей:**

** **

**Единственный плюс: пепси-кола не разрушает эмаль зубов и ржавчину.**

**Так все же пепси- и кока-кола - польза или вред? Судите сами:**

1. В одном стакане этих напитков содержится полстакана сахара, который в излишке приведет к нарушению углеводного обмена и, как следствие, к ожирению.
2. Обилие кислоты в напитках приводит к дефициту кальция, к нарушению кислотно-щелочного баланса желудка и пищеварительной системы в целом.
3. Кока-колу и пепси-колу нельзя пить людям с болезнями желудка и кишечника, на голодный желудок, так как кислота, попадая на слизистую желудка вызывает воспаление, отёк, изжогу, отрыжку воздуха, вздутие живота.
4. Да, пепси-кола не разрушает эмаль зубов, но неприятный темный налет из-за большого количества красителей вам обеспечен, если злоупотреблять этим напитком.

**Вывод: Пепси-кола, кока-кола и другие газированные напитки приносят больше вреда здоровью, чем пользы!**

**Наши рекомендации:**

* чтобы избежать возможных отрицательных воздействий на здоровье, исключите из рациона напитки «Пепси- и Кока-кола»;
* для утоления жажды употребляйте лучше натуральные соки или минеральную воду;
* никогда не запивайте жирные продукты питания газированными напитками, в том числе пепси- и кока-колой;
* если вы все же иногда пьете пепси- или кока-колу, то делайте это правильно – не держите их долго во рту (то есть не смакуйте напиток) и пейте их только охлажденными!
* в питании должно быть всё в меру, безопасно и по возможности разнообразно;
* отдавайте предпочтение свежим овощам и фруктам.



****

**Выбирайте здоровую пищу и напитки**

**и питайтесь правильно!**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1

ст. Крыловской МО Крыловский район

**«Пепси-кола –вред или польза?»**

