

## FATİH ORTAOKULU REHBERLİK HİZMETLERİ



# SAĞLIKLI BİR HAYAT ELİNİZDE...

## CİPSİN ZARARLARI

Özellikle çocukların çok severek yediği ve büyüklerinde rağbet ettiği cips gerçekten tehlike saçıyor. Cipsler metabolizmada çeşitli hasarlara yol açıyor. Bazı uzmanlara göre cipsler o kadar zararlı ki üzerine sigara paketlerinde olduğu gibi sağlığa zararlıdır ibaresinin yazılması gerektiği görüşündeler. Cips yemenin sağlığa zararlı olduğunu vurgulayan uzmanlar kanserden, obeziteye, diyabetten, alzheimere kadar bir çok hastalığa neden olduğunu belirtmektedirler.

Cips gerek bünyesinde mevcut olan kalori gerekse içinde bulunan katkı maddeleri sebebiyle en sağlıksız ürünlerin başında gelmektedir. Uzmanlar cipsin içerisinde akrilamidin bulunduğunu belirtmektedirler.

Akrilamidin ise kimyasal plastik sanayinde kullanılan ve sigarada bulunan kansere neden olan tehlike-

li bir kimyasal madde olarak belirtiliyor.

Cipsin başka bir sakıncalı yönü ise patates ve mısırın kızartma işlemi sırasında yüksek oranlarda yağ emmesi bu sebepten de yüksek kalori ihtiva etmesidir. Cipsin içinde trans yağlarda bulunmaktadır. Trans yağlar ise diyabet, koroner kalp hastalığı ve obeziteye neden olabilmektedir. Ayrıca araştırmalara göre trans yağlar kısırlık, karaciğer bozuklukları, kanser, alzheimer ve parkinson gibi rahatsızlıklara neden olabilmektedir. Bu yağlar kandaki yağ oranını yükseltmektedirler. Ayrıca bunlara bağlı olarak kötü kolesterol seviyesini de yükseltmektedirler.

Araştırmalara göre cips yiyen çocuklar yaklaşık olarak

senede 9 kg yağ almaktadırlar. Cipsin içerisindeki yağlar genellikle damar sertleştiren yağlar olduğu için damarlar tıkanıyor. Bu noktada kalbi besleyen damarların olumsuz etkilendiği için kalp çok çalışıyor ve kalp krizlerine neden oluyor.



## COLA'NIN ZARARLARI



- Colanın fazla tüketilmesi öncelikle dişlerin çürümesine neden oluyor. Bu içeceğin içerisinde fazla miktarda şeker bulunmaktadır. Şeker de dişlerin çürümesine neden olan en büyük faktörlerden bir tanesidir. Çok fazla cola tüketimi zamanla dişlerin aşınmasına ve çürümesine neden oluyor.
- Cola asitli ve şekerli bir içecek olduğu için kişilerin hızlı kilo almalarına neden oluyor. Yapılan araştırmalar fazla cola tüketen kişilerin diğer kişilere oranla daha fazla kilosunu olduğunu açıklamıştır. Bu da colanın gerçekten kilo aldırıcı olduğunu belirten bir araştırmadır. Colanın içerisinde bulunan kafein kişilerin colaya dair bağımlı olmalarına neden oluyor. Bağımlılık yapan bu içecek kişileri colaya karşı duyarlı yapıyor ve çok tüketme hissi uyandırıyor.
- Gün içerisinde bir bardaktan fazla içilen cola aşırı kalori alımına



yol açıyor. Alınan kalorilerin yakılmaması halinde kişilerin hızlı kilo almaları kaçınılmaz olacaktır.

- Colanın içerisinde bol miktarda folik asit bulunuyor ve folik asitte kemik hastalıklarına yol açıyor. Zamanlar kişiler kemik erimesine nende olan cola kemiklerin aşınmasına da neden oluyor.
  - Çok miktarda cola tüketmek kişiler böbrek hastalıklarına neden oluyor. Zamanla böbrek taşı oluşmasına neden olan cola iç salgı bezlerine de zarar veriyor.
  - Cola kişilerde astım hastalığına yol açıyor. Bu da kolanın içerisinde bulunan benzonat adı verilen madde sayesinde gerçekleşiyor. Bu madde kolanın raf ömrünü uzatmak için kullanılan bir maddedir. Özellikle uzmanlar astım hastası olan kişilere kola içmeyi yasaklıyor. Hatta asitli olan tüm içecekler onların sağlıklarını açısından son derece zararlıdır.
- Küçük çocukların da severek tükettikleri kola onların sağlığını tehdit ediyor ve kemiklerinin güçlenmesini engelliyor. Özellikle 5 yaşının altında olan çocuklara cola vermek onların gelişimini kötü yönde etkileyeceği için verilmemesi öneriliyor.



## ENERJİ İÇECEKLERİNİN ZARARLARI

**Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Türkiye ve Avrupa genelinde tüketimi hızla artan enerji içeceklerinin, halk sağlığını olumsuz etkilediğini belirtiyor.**

Yoğun kafein içeren enerji içecekleri, özellikle çocuk ve gençlerin sağlığını tehdit ediyor. Enerji içeceklerinin fazla miktarda tüketilmesi, kafein zehirlenmesi riskini artırıyor.

Enerji içecekleriyle ilgili en önemli sorun, içerdiği kafein miktarı. Kahve sıcak olduğu için yavaş yavaş tüketiliyor. Ancak enerji içeceği soğuk olduğu için kısa sürede aşırı miktarda tüketilebiliyor. Bu da kafein zehirlenmesi olasılığını artırıyor.

Enerji içecekleri insan yaşamını tehlikeye atmaktadır. İçinde kafe-



in bulunmaktadır. Kafein bulunan bu enerji içecekleri kanımızı etkilemektedir. Bu etkileşim sonucunda kanımız yapışkan hale gelmektedir. Kanın yapışkan hale gelmesi sonucunda bir çok kalp hastalığı meydana gelmektedir. Ayrıca kan damarlarında büyük problemler yaşanmaktadır.

Enerji içeceklerini kullanıyorsak bile bunun limitini çok iyi belirlememiz gerekmektedir. Bu limiti belirleyen kişilerin hayatını kaybettiği bir gerçektir. Örnek ile açıklayacak olursak; bir basketbol oyuncusu devre arasında 4 kutu enerji içeceği almıştı. Bu kadar aşırı tüketmesi sonucu 3. periyotta kalp krizi geçirmiştir. Kalp krizi sonucunda basketbolcu kurtarılamamıştır. Burada aşırı kafeinin zararlı olduğu da görülmektedir. Zaten enerji içeceği üreten şirketler günde 2 şişeden fazla tüketilmesini uygun görmemektedir.