

We have
a Club for
Everyone!

SPONSORED BY:

Rotary
Clubs of Fullerton



FULLERTON
SCHOOL
DISTRICT



Rotary Club of Fullerton South

Meets Tuesdays at 12:00pm
Coyote Hills Golf Course
1440 E Bastanchury Rd., Fullerton, Ca 92835
www.FullertonSouthRotary.com

Rotary Club of Fullerton

Meets Wednesdays at 12:10pm
Coyote Hills Golf Course
1440 E Bastanchury Rd., Fullerton, Ca 92835
www.FullertonRotary.org

Rotary Club of Fullerton Sunrise

Meets Thursdays at 7:15am
Fullerton Police Department
237 Commonwealth Ave, Fullerton, Ca 92832
www.FullertonSunriseRotary.org



아동들이 소다 음료를 멀리해야 하는 10가지 이유

- 1 소다는 영양가는 전혀없으며 칼로리와 당분이 매우 높다. 연구에 따르면 소다의 소비량과 아동 비만이 밀접한 관계가 있음을 보여준다.
- 2 소다는 식욕을 감퇴시켜 아동들이 영양가 있는 음식 섭취를 방해하는 경향이 있다. 소다를 마시는 사람에게는 비타민 A, 칼슘, 마그네슘 및 그 밖의 중요한 영양소들의 적절한 흡수가 이루어 지지 않을 가능성이 크다.
- 3 소다에 흔히 들어있는 인산은 뼈에서 칼슘을 빼어낼 수 있다. 소다를 많이 마시는 소녀들은 뼈가 부서지는 일을 당하기 쉽다. 의사들은 십대 소녀들의 탄산음료 섭취에 따른 건강의 악영향을 점점 더 우려하게 되었다.
- 4 치아의 손상과 소다의 섭취가 직접적인 연관이 있음이 연구결과로 밝혀졌다. 당분이 충치를 생기게 할 뿐 아니라 소다에 들어 있는 산이 치아의 표면 에나멜을 부식시킨다. 치아 표면의 에나멜은 산에 의해서 20분이면 녹아내리게 된다. 상습적으로 소다를 마시는 십대 소년 소녀들의 앞니 에나멜층이 완전히 소실된 경우를 치과 의사들이 연구조사로 발표했다.
- 5 카페인은 생리학적인 약물 의존을 일으키며 아동들의 두뇌 발달에 있어 정상적인 신경화학적 균형을 깨는 것으로 알려져 있다. 카페인도 필요한 영양분을 공급해 주지 않은 채로 부신의 내분비 샘을 활성화한다. 많은 양의 카페인 특히 아동에게는 부신의 탈진을 일으킬 수 있다. 12온스의 콜라 캔에는 35-38 밀리그램의 카페인 들어있다. 다이어트 콜라에는 훨씬 더 많은 카페인 들어있다. 한 개의 펩시 원 캔에는 약 56 밀리그램의 카페인 들어있다. 마운틴 듀, 멜로 엘로우, 썬드롭, 졸트, 바크스 루트 비어와 썬키스트 오렌지 소다 등의 음료에는 모두 카페인 들어있다. 스프라이트, 세븐업, 진저 에일과 몇몇의 루트 비어에는 카페인 들어있지 않다.
- 6 매일 소다를 섭취하면 당뇨병과 같은 혈당 조절 장애를 일으킬 수 있다.
- 7 다이어트 소다에 사용되는 아스파탐은 두뇌에 강한 독소로 작용하여 내분비계의 혼란을 일으키는 약리효과가 있다.
- 8 소다 음료에서 흔히 찾을 수 있는 구연산은 소량의 MSG-글루타민산 나트륨을 포함할 수 있다. MSG는 또 다른 강력한 두뇌 독소 물질이다. 또한 소다에 들어있는 인공 감미료에도 소량의 MSG가 포함되어 있을 수 있다.
- 9 소다 음료를 자주 섭취함은 위장내 산-알칼리의 민감한 균형을 망가뜨려서 지속적인 산성 상태를 만든다. 이러한 장기적인 산성 상태는 위장과 십이지장 내벽에 염증을 일으켜 심한 통증을 가져올 수 있다.
- 10 소다 음료는 홍차, 커피나 알코올 처럼 탈수 이뇨 작용을 일으켜 적절한 소화 기능을 방해 할 수 있다.

CREATED BY:

