

BONBONS OU BOISSONS?

De quoi est-ce qu'on parle?

Comme le tableau ci-dessous montre, il y en a autant de sucre dans les boissons gazeuses et boissons de fruits qu'ils sont aussi élevées en calories et mauvaises pour votre santé que les bonbons.

Boisson	Sucre (cuillères à thé)	Calories	Comparez ceci à
12 oz de cola	10 cuillères à thé	145	8 menthes (10 cuillères à thé de sucre, 150 calories)
12 oz de jus d'orange	8 cuillères à thé	165	9 bonbons au caramel (8 cuillères à thé de sucre, 180 calories)
12 oz de jus de pomme	10 cuillères à thé	165	50 jelly beans (10 cuillères à thé de sucre, 204 calories)
12 oz de jus de raisin	15 cuillères à thé	240	71 grammes de caramels (12 cuillères à thé de sucre, 271 calories)
12 oz de lait au chocolat	10 cuillères à thé	312	4 sucettes (10 cuillères à thé de sucre, 240 calories)
12 oz de thé glacé avec du sucre	8 cuillères à thé	105	6 pastilles d'érable (8 cuillères à thé de sucre, 147 calories)
20 oz de boisson sportif	7 cuillères à thé	122	22 pièces de candy corn (7 cuillères à thé de sucre, 140 calories)
20 oz de Slurpee	12 cuillères à thé	320	12 réglisses (12 cuillères à thé de sucre, 360 calories)
12 oz de boisson aromatisée aux fruits	9 cuillères à thé	165	1 (28.0 g) sac de barbe à papa (7 cuillères à thé de sucre, 180 calories)

Souvenez de juger une boisson ou une denrée alimentaire par les nutriments qu'il offre au lieu que seulement le montant de sucre.

Un fait intéressant est qu'une livre de graisse du corps égale environ 3500 calories. Alors, si une personne choisira eau au lieu de cola 24 fois il aura un poids moins de graisse du corps qu'il aura s'il a choisi cola.

Qu'est-ce qu'on sait au sujet du couleur artificiel dans soda et les boissons de fruits et les boissons sportifs?

En février 2007, le *Journal Brésilien de Biologie* a publié ce qu'ils ont trouvé au sujet de jaune de tartrazine. Il est un dérivé nitreux et est connu pour causer des réactions allergiques comme l'asthme et les ruches. Le jaune de tartrazine appartient à la classe « azo » de colorants alimentaires qui veut dire qu'il peut être un carcinogène (il peut causer le cancer). Les colorants dans la classe « azo » sont dérivés des distillats de pétrole.

L'Agence de Standards Alimentaires dans l'UK a commissionné deux études en 2003. Les deux études approfondies ont conclu que les colorants alimentaires affectent les enfants négativement. Quelques comportements augmentés incluent un manque de concentration, déranger les conversations, de trop parler et de jouer avec des objets ou leurs propres corps (ceci sont aussi plusieurs des signes typiques du Trouble Déficit de l'Attention/Hyperactivité).

Ces études de 2003 ont coïncidé avec les résultats d'une étude informelle menée avec les étudiants âgés de 8 et 9 ans à une école proche de Toronto, Canada en 2008. Pour une semaine, les étudiants ont été demandés ce qu'ils ont mangés pour le petit déjeuner, pour leur casse-croûte et pour leur déjeuner, les aliments ont été enregistrés et leurs comportements ont été surveillés pendant la journée. Les étudiants qui ont mangé trois colorants alimentaires ou plus ont démontré des niveaux plus hauts de manque de concentration, d'agitation et de jouer avec leurs souliers ou leurs propres corps.

Les boissons gazeuses light ne contiennent pas de sucre alors je peux les boire, correcte?

Non, les boissons gazeuses light peuvent être dangereuses car qu'ils contiennent l'aspartame. L'aspartame peut affecter les personnes avec phénylcétonurie. Phénylcétonurie est une maladie héréditaire rare qui prévient l'acide aminé essentiel phénylalanine, une des composants d'aspartame, d'être manipuler correctement par le corps. Aspartame est la cause de plus que 75 pourcent des réactions adverses des additifs alimentaires signalés au FDA. Plusieurs de ces réactions sont très sérieux et inclus les saisies et la mort. Un rapport du Département de la Santé et les Services Humaines dans les États-Unis rapport 90 symptômes différents causés par aspartame, ceci inclus : maux de têtes/migraines, étourdissements, saisies, nausée, engourdissement, spasmes musculaires, gain de poids, éruptions, dépression, fatigue, irritabilité, tachycardie, insomnie, problèmes avec la vision, perte d'audition, palpitations cardiaques, difficultés respiratoires, crises d'angoisse, troubles de l'élocution, perte du goût, acouphènes, vertiges, perte de mémoire, et douleurs articulaires.

Qu'est-ce qu'on devrait boire?

Eau potable sûre est la meilleure option. Dans quelques régions c'est possible qu'il faille installer un système domestique d'osmose inverse pour rendre plus sûre l'eau de votre robinet. Les autres bonnes options incluent lait (il y en a un peu plus que quatre cuillères à thé de sucre dans 12 oz de lait) et, dans les petits montants (par exemple, un verre de 4 oz), 100% pur jus sans sucre ajouté.

La Fondation de l'Eau Potable Sûre a des programmes éducatifs qui peuvent compléter les informations trouvées dans cette fiche d'informations. Opération Goutte d'Eau surveille les contaminants chimiques qui sont trouvés dans l'eau, il est destiné aux classes de science. Il surveille comment l'eau est utilisée, d'où elle provient et combien elle coûte. Opération Goutte d'Eau met sur pied des cours qui peuvent être utilisés dans les matières suivantes; sciences sociales, maths, biologie, chimie et science. Opération l'Esprit d'Eau présente une perspective des Premières Nations d'eau et les questions qui s'y rattachent. Il est conçu pour des études Amérindiennes ou des classes de sciences sociales. Opération l'Eau Saine surveille la qualité de l'eau potable au Canada et dans le monde entier et est conçue pour des cours de santé, des cours de sciences et des cours de sciences sociales. Opération Pollution d'Eau se concentre sur les causes de la pollution de l'eau et comment elle est traitée. Ce programme a été conçu pour les sciences sociales et les sciences. Pour avoir accès à plus d'informations sur ces activités éducatives et sur les fiches d'informations supplémentaires, visitez le site web de la Fondation de l'Eau Potable Sûre au www.safewater.org

Sources :

CaloriesperHour.com. What It Takes to Lose a Pound.
http://www.caloriesperhour.com/tutorial_pound.php

Capital Health. November 2007. Sugar Shocker.
<http://www.capitalhealth.ca/NR/rdonlyres/e6nstouxulgpkbvzot7as7dhtyv6storxwnl57sbz4gl6o2im2rgwio4tthag2r5vag2aoqodp7fst6zyagrafdccb/Sugar+shocker.pdf>

Hookedonjuice.com. October 2, 2006. Hooked on Juice.
<http://www.hookedonjuice.com/>

Mercola.com. Aspartame: What You Don't Know Can Hurt You.
<http://www.mercola.com/article/aspartame/dangers.htm>

The NutraSweet Company. What is phenylketonuria (PKU), and why is there a statement regarding PKU on products sweetened with aspartame?
<http://www.nutrasweet.com/articles/article.asp?Id=56>

Suite101.com. November 11, 2008. Food Coloring: Synthetic Food Dye is Hazardous to Your Health. http://healthfieldmedicare.suite101.com/article.cfm/food_coloring