

### ! Jó, ha tudjuk...

hogy a szénsavas vagy szénsavmentes üdítőitalok kifejezetten a szomjúság csillapítására szolgálnak. E termékcsoporthoz tartozó alkoholmentes italok ivóvíz, ásványvíz, cukor (esetleg mesterséges édesítőszer), gyümölcs alapanyagok, növényi kivonatok, aromák, színezékek, étkezési savak és szén-dioxid hozzáadásával készülnek. A szomjoltó hatáson túlmenően a hagyományos elnevezésű üdítőitalokkal szembeni elvárás, hogy fogyasztásuk külön élvezeti értéket nyújtson. Ez a termék összetételéből adódik, elsősorban a bennük lévő szén-dioxid-tartalom, a különböző növényekből, gyümölcsökből származó anyagok adják jellegzetes ízüket, élettani hatásukat.

### ! Jó, ha tudjuk...

hogy a kereskedelemben kapható palackozott és az automatákból előre meghatározott térfogatban kimért italok minőségének azonosnak kell lenni.

### ! Jó, ha tudjuk...

hogy a szénsavas üdítőitalok, a light termékek kivételével, általában 9-12 százalék

közötti mennyiségben hozzáadott cukrot tartalmaznak. Ezért e termékek energiatartalma az úgynevezett luxuskalória számát növeli. A hazai lakosság jelentős része túlsúlyos, ezért azok számára, akik testsúlyukat nem kívánják növelni, a túlzott mértékű energia bevitele nem javasolt. Ilyen esetekben célszerű a light típusú italokat előnyben részesíteni.

### ! Jó, ha tudjuk...

hogy ízesítésük alapján lehetnek: cola ízűek (cola), gyümölcs alapanyagúak vagy ízűek (szőlő, alma), valamint egyéb növényi kivonatot tartalmazók (tonik, gyömbér).

A cola ízű termékek általában koffeint is tartalmaznak, amelyről köztudomású, hogy élénkítő a hatása. Egy pohár (3 dl) cola elfogyasztásakor közel annyi koffein jut a szervezetünkbe, mint egy dupla fekete kávéval.

### ! Jó, ha tudjuk...

hogy az energialevek a közelmúltban jöttek divatba, elsősorban a fiatalok körében. Elvileg – legalábbis a nevük szerint – az elhasznált energia pótlására szolgálnak, de

frissítő, élénkítő hatásuk miatt többnyire „buli-italként” fogyasztják. Élénkítő hatásukat a bennük lévő egyes összetevőknek, mint például koffein, taurin köszönhetik. A koffein tágítja az agyi ereket, így növeli az agyi vérátáramlást. Ezt a hatást kombinálják a gyorsan felszívódó cukor élettani hatásával, ezáltal több vér, oxigén és tápanyag kerül az agyba, ezért élénkít.

### ! Jó, ha tudjuk...

hogy a taurin egy aminosav, amely a sejtek tápanyagfelvételét, energiaellátását segíti elő. Nevének eredete - latinul a taurus bikát jelent - is arra utal, hogy a taurint a szervezetet erősítő vegyületnek tartják. Ha alkohollal együtt fogyasztják, annak hatását felerősíti!

### ! Jó, ha tudjuk...

hogy nagyobb mennyiségben az energialevek fogyasztása izgatottságot, heves szívdobogást okozhat. Vérnyomásprobléma, cukorbetegség, koffeinre való érzékenység esetén az ilyen típusú italok fogyasztása nem ajánlott!



### ! Jó, ha tudjuk...

hogy az energialevek és a koffein tartalmú cola ízű üdítőitalok fogyasztása – hasonlóképpen az élvezeti cikkekhez – mértékletességet kíván. Túlzott fogyasztásuk esetén kezdetben „feldobja” a fogyasztót, de egy idő után gyorsan „elajtheti”.

### ! Jó, ha tudjuk...

hogy az ember szervezete több mint 80 százalék vizet tartalmaz, ezért nagyon fontos, hogy kortól és éghajlattól függően a biológiai vízigényt (napi 1,5-2,5 liter) biztosítani tudjuk. Természetesen erős fizikai munka, intenzív sport végzése vagy magas hőmérsékleten való huzamosabb tartózkodás esetén szervezetünk fokozott vízvesztéssel reagál, amelynek pótlására célszerű figyelemmel lenni.

A legjobb szomjoltó a víz. A víz előnye, hogy mindig állandó összetételű, az egyéb italokkal ellentétben nem tartalmaz „luxuskalóriát”.

A szomjúság oltása során bevitt folyadékkal – annak összetételétől függően – a vízén kívül egyéb anyagokat is beviszünk a szervezetbe. Az ásványvíz esetében vízben oldott ásványi anyagokat, a gyümölcsleves esetében növényi rostokat és ásványi anyagokat. Üdítőital fogyasztása során ezekről a hasznos anyagokról le kell mondanunk, hiszen e termékcsoporthoz azok nem tartoznak.

**NFH** NEMZETI  
FOGYASZTÓVÉDELMI  
HATÓSÁG

## JÓ, HA TUDJUK...



az üdítő- és energialevelekről

**NFH** NEMZETI  
FOGYASZTÓVÉDELMI  
HATÓSÁG

1088 Budapest, József krt. 6.  
Telefon: +36 1 459 4800  
www.nfh.hu