

Опасность газированной воды, может быть, разве что в избытке углекислоты, но и это может быть не опасно, если производитель правильно регулирует pH. Вредны искусственные подсластители, консерванты, ароматизаторы, красители, улучшители цвета, вкуса, запаха... В основном, из-за содержащихся в них примесей, что неизбежно в процессе их синтеза и очистки, но нередко и сами по себе. В таком случае газировка вредна, безусловно, но не вреднее сока или чего-либо иного негазированного.



Сам по себе CO<sub>2</sub> безвреден (его используют для лучшей сохранности напитка - углекислый газ - это консервант), но его присутствие в воде возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность желудочного сока и провоцирует метеоризм - обильное выделение газов. Людям с язвенной болезнью, гастритом с повышенной кислотностью и рядом других заболеваний желудка и кишечника, перед употреблением любой газированной воды, газ из бутылки нужно выпускать путем

встряхивания.