

Sănătatea oaselor

Nu există nici o dovadă științifică solidă conform căreia consumul de băuturi răcoritoare carbogazoase care conțin cafeină și/sau acid fosforic afectează oasele sau cauzează osteoporoză. Acidul fosforic, folosit pentru a da băuturilor de tip cola gustul lor ușor înțepător, nu reduce absorbția de calciu și nici nu amplifică pierderea de calciu. Mulți oameni sunt surprinși să audă că de multe ori un pahar de suc de portocale conține la fel de mult fosfor ca o băutura de tip cola.

Pentru a menține oasele sănătoase, experții recomandă o alimentație echilibrată, bogată în calciu și vitamina D și activitate fizică regulată.