

Gaseeritud vesi – hea või halb?

Merle Tuga, toitumisinõustaja, 2018. a

Gaseeritud vesi on värskendav jook ja hea alternatiiv suhkrut sisaldavatele karastusjookidele.¹ Tänapäevaks on kõik väga hästi teadlikud nii suhkruga kui suhkruvabade karastusjookide joomise ohtudest. Kuidas aga on nende vähem glamuursete sugulastega nagu selters, gaseeritud vesi, soodavesi ja toonik? ²

On väljendatud muret, et gaseeritud jook võib olla tervisele kahjulik. ¹

Väidetakse, et gaseerimine suurendab kaltsiumikadu luudest, põhjustab hammaste lagunemist ja ärritunud soole sündroomi ning võib panna kaalu juurde võtma isegi ilma kaloriga, suhkruga ning maitse- ja lõhnaaineteta, mida sisaldab tavaline karastusjook. ²

Uurime lähemalt gaseeritud vee mõju tervisele.

Mis on gaseeritud vesi?

Gaseeritud vesi on vesi, mis on segatud rõhu all oleva süsihappegaasiga.

Niiviisi saadakse mullidega jook, mida teatakse kui mullivett, gaseeritud vett, karboniseeritud vett, seltersit ja kihisevat vett.

Tavaliselt on neile, välja arvatud seltersile, lisatud maitse parandamiseks soola, vahel ka väikeses koguses muid mineraalaineid.

Looduslikud mullidega mineraalveed nagu Perrier ja San Pellegrino on aga teistsugused.

Need veed saadakse looduslikust mineraalveeallikast ja sageli sisaldavad need mineraalaineid ja väävliühendeid. Ka need veed on gaseeritud, kuid mitte alati looduslikult.

Toonik on sellist tüüpi gaseeritud vesi, mis sisaldab kibedat ühendit kiniini ning suhkrut või kõrge fruktoosisisaldusega maisisiirupit.

MÕJUV ARGUMENT

Gaseeritud vesi saadakse vett rõhu all oleva süsihappegaasiga segades. Sageli lisatakse naatriumit ja muid mineraalaineid. ¹

Gaseeritud vesi on happeline

Süsihappegaasi ja vee keemilise reaktsiooni tulemusel tekib süsihape – nõrk hape, mis tõestatult stimuleerib suus samu närviretseptoreid nagu sinep.

See tekitab kõrvetava, kipitava tunde, mis võib paljude jaoks olla nii ärritav kui ka meeldiv.

Gaseeritud vee pH on 3 – 4, s.o kergelt happeline.

Samas aga ei muuda happelise joogi nagu gaseeritud vee joomine verd happelisemaks.

Neerud ja kopsud kõrvaldavad organismist liigse süsihappegaasi, mis hoiab vere pH vahemikus 7,35 – 7,45, mis on kergelt aluseline, olenemata sellest, mida te sööte või joote. ¹

Kas see mõjutab hammaste tervist?

Üks suurimaid muresid seoses mulliveega on selle mõju hammastele, kuna hambaemail puutub happega vahetult kokku. ¹

Kui tegemist on tavalise gaseeritud veega, ilma lisatud sidrunhappe või suhkruta, siis on vastus „ei“. ²

Seda teemat on uuritud väga vähe, ent ühes uuringus leiti, et mullidega mineraalvesi kahjustab hambaemali ainult veidi rohkem kui mullideta vesi. Mis veelgi olulisem – see on 100 korda vähem kahjustav kui suhkrut sisaldav karastusjook.

Ühes uuringus leiti, et gaseeritud jookidel on suur hambaemali hävitamise potentsiaal, aga ainult juhul, kui need sisaldavad suhkrut. Tegelikult oli gaseerimata magus jook (Gatorade) kahjulikum kui gaseeritud suhkruvaba jook (Diet Coke).

Ühes teises uuringus pandi hambaemali tükid 24 tunniks eri jookidesse. Suhkruga magustatud gaseeritud ja gaseerimata joogid põhjustasid oluliselt suuremaid hambaemali kahjustusi kui dieetjoogid.

Ühes mitme uuringu ülevaates leiti, et suhkru ja gaseerimise kombinatsioon võib põhjustada hammaste tõsist lagunemist. ¹

Kui aga vaatleme karastusjooke ja gaseeritud jooke, milles on palju lisaained, siis on riskitegurid palju suuremad. Ühes 2009. aasta juhtumiuuringus nenditakse, et nendes jookides sisalduvad happed ja suhkrud võivad olla hapestava ja vähkitekitava toimega ning põhjustada hambaemali kulumist.

Gaseerimine tähendab lihtsalt seda, et tavalisele veele lisatakse rõhu all olevat süsihappegaasi – ei lisata happeid, suhkruid ega soola. Just nende viimaste koostisainete lisamine suurendab hammaste lagunemise ohtu. ²

Näib aga, et tavaline mullidega vesi kujutab endast hammaste tervisele vaid väikest ohtu. Kahjulikud on üksnes suhkrut sisaldavad veed.

Kui muretsete oma hammaste tervise pärast, püüdke juua mullivett söögi kõrvale või loputage oma suud pärast selle joomist tavalise veega.

MÕJUV ARGUMENT

Suhkruga magustatud gaseeritud joogid võivad hambaemali kahjustada, ent tavaline gaseeritud vesi paistab olevat suhteliselt kahjutu. ¹

Kas see mõjutab seedimist?

Gaseeritud vesi võib seedesüsteemi tervisele mitmel moel kasuks olla.

See võib parandada neelamisvõimet

Võib tunduda üllatav, aga uuringud viitavad, et mullivesi võib tegelikult parandada neelamisvõimet nii noortel kui ka vanematel täiskasvanutel.

Ühes uuringus paluti 16 tervel inimesel korduvalt neelata eri vedelikke. Gaseeritud vee puhul täheldati neelamisfunktsiooni eest vastutavate närvide kõige tugevamat stimulatsiooni.

Ühes teises uuringus selgus, et külma temperatuuri ja gaseeritud vee kombinatsioon tugevdas seda kasulikku mõju.

Ühes uuringus, mis viidi läbi 72 inimesega, kes tundsid pidevat vajadust kurku puhtaks köhatada, parandas jääkülma gaseeritud vee joomine olukorda 63%-l uuritutest. Kõige suuremat kasu tundsid need, kelle sümptomid olid kõige sagedasemad ja tõsisemad. ¹

See võib suurendada täiskõhutunnet

Gaseeritud vesi võib ka aidata säilitada täiskõhutunnet kauem kui tavaline vesi.

Mullivesi võib aidata hoida toitu kauem mao esimeses osas, mis võib tekitada täiskõhutunnet.

Ühes 19 terve noore naisega läbi viidud kontrollitud uuringus oli täiskõhutunne tavalise vee joomisega võrreldes suurem, kui osalejad jõid 250ml soodavett.

Nende tulemuste kinnitamiseks tuleb aga läbi viia ulatuslikumad uuringud. ¹

See võib aidata leevendada kõhukinnisust

Kõhukinnisuse all kannatavad inimesed võivad avastada, et mullivee joomine võib nende sümptomeid leevendada.

Ühes kahenädalases ajurabanduse üle elanud 40 eaka inimesega läbi viidud uuringus leiti, et keskmine roojamise sagedus peaaegu kahekordistus neil, kes jõid gaseeritud vett, võrreldes nendega, kes jõid kraanivett. Lisaks teatasid osalejad, et nende sümptomid vähenesid 58%.

On ka tõendeid, et mullivesi võib mõjuda positiivselt muudelegi seedehäirete sümptomitele, sealhulgas kõhuvalule.

Ühes kontrollitud uuringus vaadeldi 21 kroonilise seedehäirega inimest. Pärast 15 päeva paranesid gaseeritud vett joonutel oluliselt seedehäire sümptomid, kõhukinnisus ja sapipõie tühjenemine. ¹

Kas gaseeritud vesi võib panna kaalus võtma?

Kuigi tavaline gaseeritud vesi on parem valik kui suhkrut sisaldavad joogid nagu karastusjoogid, mahlad või magus tee, näitas üks 2017. aastal läbiviidud väike uuring, et tavaline gaseeritud vesi suurendas meestel näljahormoon greliini taset. Koguni armastatud LaCroix ei pruugi olla täiuslik.

Kui teie greliinitase on kõrge, tunnete end näljasemana ja sööte tõenäoliselt rohkem ning seega võite kaalus juurde võtta. Selle tulemuse kinnitamiseks laiemas plaanis ja ka naiste puhul on aga vaja läbi viia veel uuringuid.

Samuti on oluline märkida, et mitte kõik gaseeritud veed ei ole ühesugused. Kuigi gaseeritud vesi on lihtsalt vesi pluss süsihappegaas (CO₂), sisaldavad mõned seltersid ja lisatud maitsetugevdajad naatriumit, looduslikke- ja tehislikke happeid, maitse- ja lõhnaaineid, magusaineid ning teisi lisaaineid.

Kõik need võivad sisaldada varjatud kaloreid ja lisakogust naatriumit. Samuti näitavad uuringud, et need lisaained võivad aja jooksul põhjustada hambaauke ja kaalukasvu, nii et lugege silte hoolikalt. ²

Kas gaseeritud vesi põhjustab ärritunud soole sündroomi?

Kuigi see ei põhjusta ärritunud soole sündroomi, võib gaseeritud vee joomine kaasa tuua puhitust ja gaase, mille tõttu võib ärritunud soole sündroom gaseeritud jookide suhtes tundlikkuse korral ägeneda.

Kokkuvõttes – kui teil on kõhuprobleeme ja tunnete pärast gaseeritud vee joomist nende ägenemist, võib olla parem, kui te selliseid jooke ei tarbi. ²

MÕJUV ARGUMENT

Gaseeritud vesi mõjub seedimisele soodsalt. See võib parandada neelamisvõimet, suurendada täiskõhutunnet ja vähendada kõhukinnisust. ¹

Kas gaseeritud vesi mõjutab luustiku tervist?

Paljud usuvad, et gaseeritud joogid on kõrge happesisalduse tõttu luudele kahjulikud. Uuringud aga näitavad, et siin ei saa süüdistada gaseerimist.

Enam kui 2500 inimesega läbi viidud ulatuslikus vaatlusuuringus leiti, et koola on ainus jook, millega kaasneb oluliselt madalam luude mineraaltihedus. Gaseeritud veel ei paistnud olevat luustiku tervisele mitte mingit mõju.

Erinevalt gaseeritud veest sisaldavad koolajookid palju fosforit, mis võib suurendada kaltsiumikadu organismist läbi neerude.

Teadlased pakkusid, et koolajookide joojad tarbivad ehk liiga palju fosforit ja liiga vähe kaltsiumit. See on võimalik luude hõrenemise riskitegur.

Ühes teises uuringus leiti, et gaseeritud jooke tarvitaval teismelistel tüdrukutel on luude mineraaltihedus madalam. Seda seostati sellega, et need joogid asendasid tüdrukute toidusedelis piima ja selle tulemusena ei saanud nad piisavalt kaltsiumit.

Ühes kontrollitud 18 postmenopausis naisega läbi viidud uuringus leiti, et võrreldes tavalise mineraalvee joomisega parandas ühe liitri kõrge naatriumisisaldusega mullivee joomine kaheksa nädala jooksul organismi kaltsiumi säilitamise võimet ja ei avaldanud mingit negatiivset mõju luustiku tervisele.

Loomauuringud viitavad, et gaseeritud vesi võib luustiku tervist koguni parandada.

Kui kanade toidusedelisse lisati kuueks nädalaks gaseeritud vesi, suurendas see nende luustiku tugevust võrreldes kraanivee joomisega.

MÕJUV ARGUMENT

Gaseeritud koolajookide joomine võib kahjustada luustiku tervist, ent tavalisel mulliveel paistab olevat neutraalne või positiivne mõju. ¹

Kas see mõjutab südame tervist?

Gaseeritud vee mõju südame tervisele on uuritud väga vähe, aga olemasolevad tõendid on positiivsed.

18 postmenopausis naisega läbi viidud luustiku tervise uuringus mõõtsid teadlased ka südame tervise näitajaid. Nendel, kes jõid kõrge naatriumisisaldusega gaseeritud vett, vähenes madala tihedusega lipoproteiinide (LDL) nn halva kolesterooli tase, põletikumarkerite hulk ja veresuhkrutase. Lisaks tõusis neil kõrge tihedusega lipoproteiinide (HDL) nn hea kolesterooli tase. Veel leiti, et prognoositav risk 10 aasta jooksul südamehaigusesse haigestuda oli gaseeritud vett joonute hulgas 35% madalam kui kraanivett joonute hulgas.

See aga oli ainult üks väike uuring ja enne järelduste tegemist tuleb läbi viia rohkem uuringuid.

MÕJUV ARGUMENT

Gaseeritud veel võib olla kasulik mõju kolesteroolile, põletikele ja veresuhkrule. See teema aga vajab palju põhjalikumat uurimist. ¹

Niisiis, kas gaseeritud vesi on tegelikult kahjulik?

Tänaseks puuduvad tõendid, et gaseeritud vesi oleks kahjulik. Sel ei ole erilist kahjulikku mõju hammaste tervisele ja see ei paista mõjutavat luustiku tervist.¹

Veendumaks, et vesi on tervislik, lugege koostisainete loetelu alati läbi ning oma hammastele ja kogu organismile negatiivse mõju vältimiseks olge valvas selliste lisaainete nagu naatrium ja suhkur osas. Olge teadlik, mille poolest erinevad tavapärased „kahtlusalused“:

- gaseeritud vesi (Club soda) sisaldab naatriumit, ent selters (Seltzer Water) ei sisalda kuid võib olla magustatud ja tihti maitsestatud tsitrus- või teiste puuviljadega;
- toonik sisaldab magusaineid ning maitse- ja lõhnaaineid;
- maitsestatud gaseeritud vesi võib sisaldada lisatud sidrunhapet või looduslikke magusaineid ning kofeiini ja naatriumit.

Gaseeritud vee maitse muutmiseks katsetage erinevate värskete puuviljade, ürtide, tsitrusviljade või kurgiga. ²

Huvitaval kombel võivad gaseeritud joogid seedimist koguni soodustada, parandades neelamisvõimet ja vähendades kõhukinnisust.

Lisaks on see kalorivaba jook, mis tekitab meeldiva mullitava tunde. Paljud eelistavad seda gaseerimata veele.

Kui te seda jooki naudite, ei ole mingit põhjust selle joomist lõpetada. Tegelikult võib gaseeritud vesi teie üldisele tervisele hoopis kasulik olla. ¹

Kasutatud kirjandus

¹Spritzler, F. (18. juuni 2016. a.). *Carbonated (Sparkling) Water: Good or Bad?* Allikas: Healthline: <https://www.healthline.com/nutrition/carbonated-water-good-or-bad>

²Stevens, C. J. (11. august 2017. a.). *Is Carbonated Water Bad for You?* Allikas: Healthline: <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/is-carbonated-water-bad-for-you>