

Az üdítőitalok kellemes ízűek, oltják a szomjúságot, gyors energiapótlásra kiválóak, testi vagy szellemi munka közben felüdülést nyújtanak, tán ezért olyan népszerűek. Magyarországon az 1 főre jutó éves üdítőfogyasztás 70 liter, ami magasan a nyugat-európai átlag felett áll. Napi 1 liter üdítőital elfogyasztásával az energiaszükséglet 10-15%-át elégítjük ki, de ez csak „üres kalória”, csak cukor, vitaminok, ásványi anyagok, élelmirostok nélkül. Az energiaszükségleten felül pluszban elfogyasztott napi 1 pohár (2 deci) üdítőital 1 év alatt kb. 5 kg súlygyarapodást okoz, aminek „ledolgozása” már nem kis feladat. Az üdítőivást általában nem követi azonnali fogmosás, így a fogakon megtapadt cukor a baktériumok számára is jó táptalaj. Az optimális az lenne, ha sok ásványvizet innánk, s emellett az energiaszükséglet figyelembevételével 100%-os gyümölcs- és zöldségleveket fogyasztanánk. Ezek ugyan-úgy oltják a szomjat, emellett vitaminokat, ásványi anyagokat és élelmirostokat is tartalmaznak. Ha mégis a hagyományos üdítő mellett döntünk, a diétás (light) változatokat keressük, a cukros, színezett italokat kerüljük.