

كما أن تناولها يؤثر بشكل سلبي على جميع الفئات العمرية دون استثناء، والتي تؤدي بدورها إلى تكسير فيتامين ب. إن المعلومة المنتشرة في المجتمع بأن المشروبات الغازية تساعد على عملية الهضم هي معلومة خاطئة، بالعكس فهي تؤثر على عملية الهضم بشكل سلبي حيث إنها تحتوي على مادة البيكربونات (مادة قلوية) التي تؤدي بدورها إلى تقليل حمض المعدة والإنزيمات الهاضمة التي تعمل على تحسين عملية الهضم، حيث تبدأ العظام بالذوبان دون ترميم بعد سن الثلاثين، ويُصَرَف العظم المذاب عن طريق البول، بما فيها الكلى التي تتراكم فيها الحصى وتختلف نسبة الذوبان حسب مقدار ودرجة الحموضة التي يتم تناولها في الطعام والشراب،