

(Source : [Bistro Bar Blog](#))



**Dans les 10 premières minutes** : 10 cuillères à café de sucre pénètrent dans votre système digestif (100 % de la dose journalière recommandée). Vous ne vomissez pas immédiatement l'écrasante sucrerie parce que l'acide phosphorique en masque le goût, permettant de le supporter.

**20 minutes** : votre sucre sanguin monte en flèche, entraînant une brusque libération d'insuline. Votre foie y répond en transformant tout le sucre possible en graisse.

**40 minutes** : l'absorption de caféine est terminée. Vos pupilles se dilatent ; votre pression sanguine augmente ; en réponse, le foie déverse *un supplément de sucre* dans la circulation. Les récepteurs d'adénosine du cerveau sont maintenant bloqués pour empêcher la somnolence.

**45 minutes** : le corps élève la production de dopamine, ce qui stimule les centres du plaisir du cerveau. Au fait, c'est physiquement la manière dont fonctionne l'héroïne.

**60 minutes** : l'acide phosphorique se lie au calcium, au magnésium, et au zinc dans le gros intestin, ce qui provoque un nouveau coup de fouet au métabolisme. C'est le mélange de fortes doses de sucres et d'édulcorants artificiels qui augmente aussi l'excrétion urinaire de calcium.

**60 minutes** : les propriétés diurétiques de la caféine entrent en jeu. (envie de faire pipi!) Il est maintenant sûr que vous allez évacuer le calcium, le magnésium et le zinc qui étaient destinés à vos os ainsi que le sodium, des électrolytes et l'eau.

**60 minutes** : alors que l'extase intérieure diminue, commence un effondrement du taux de sucre. Vous pouvez devenir irritable et/ou apathique. Vous avez maintenant littéralement »pissé » toute l'eau qui était dans le Coca. Mais pas avant de l'avoir imprégnée de nutriments de valeur que votre corps aurait pu utiliser pour des choses comme l'hydratation ou la construction d'os et de dents solides. Tout ceci sera suivi d'un effondrement du taux de caféine dans les heures suivantes. (pas plus de deux si vous fumez)

Partager cet article :

[Facebook](#)  
[Twitter](#)  
[Google+](#)  
[Pinterest](#)

À lire également :



[Ces médicaments qui vident nos réserves de vitamines et de nutriments](#)

Que se passe-t-il dans votre corps quand vous buvez une canette de Coca?



La vente de sucre bientôt aussi encadrée que l'alcool?



En bref - Glissement de terrain meurtrier en Ouganda



Quand manger sain devient une maladie mentale