



مصرف نوشابه هضم غذا را با مشکل مواجه می‌کند

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز گفت: مصرف نوشانه، چه همراه با غذا و چه به تنهایی مضر است زیرا گاز موجود در نوشابه، مواد رنگی و افزودنی‌های شیمیایی و قند نوشابه بر عملکرد دستگاه گوارش تأثیری منفی دارند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز گفت: مصرف نوشانه، چه همراه با غذا و چه به تنهایی مضر است زیرا گاز موجود در نوشابه، مواد رنگی و افزودنی‌های شیمیایی و قند نوشابه بر عملکرد دستگاه گوارش تأثیری منفی دارند.

دکتر فریده شیشه‌بر در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: تقریباً همه مواد و ترکیبات موجود در نوشابه مضر هستند و هیچ ماده مفیدی در آن وجود ندارد. نوشابه‌های بی‌رنگ هم اگرچه فاقد رنگ‌های شیمیایی هستند، مضرات زیادی دارند و مصرف آنها توصیه نمی‌شود.

وی با بیان اینکه مصرف نوشابه با هدف هضم غذا و یا به عنوان نوشیدنی همراه غذا به هیچ وجه توصیه نمی‌شود، افزود: دستگاه گوارش بدن برای هضم غذا نیازی به نوشابه ندارد و نباید با هدف تسریع هضم غذا نوشابه مصرف کرد. برخی افراد هم نوشابه را به عنوان یک نوشیدنی و برای خنک شدن بدن مصرف می‌کنند که به این افراد نیز توصیه می‌شود نوشیدنی‌های سالم را جایگزین کنند.

شیشه‌بر تصریح کرد: افرادی که با مشکل ترشح زیاد و یا کم اسید معده مواجه هستند باید با مراجعه به پزشک و درمان دارویی این مشکل را حل کنند و مصرف نوشابه نه تنها تأثیری در این زمینه ندارد، بلکه می‌تواند عوارضی هم به همراه داشته باشد.

این متخصص تغذیه با اشاره به این که غذاهای چرب دیرهضم هستند، خاطرنشان کرد: پس از مصرف غذاهای چرب اگر نوشابه و یا هر مایع دیگری مصرف شود، موجب رقیق شدن اسیدهای گوارشی می‌شود و در نتیجه هضم غذا با مشکل مواجه خواهد شد.

مصرف آب، شربت‌های طبیعی، دوغ و ماء‌الشعیر به همراه غذا نسبت به نوشابه مضرات کمتری دارد ولی مصرف این مایعات به همراه غذا نیز توصیه نمی‌شود.

وی بیان کرد: مواد غذایی پس از مصرف در درون معده از نظر دمایی تعدیل می‌شوند و به دمای مناسب برای هضم می‌رسند، این در حالی است که مصرف نوشیدنی‌های سرد به همراه غذا، تعدیل حرارت مواد غذایی را مختل می‌کند که در نتیجه آن هضم غذا با مشکل مواجه می‌شود.