

طرف تاریک نوشابه‌های گازدار رژیمی: سکنه مغزی

یک بررسی جدید که نتایج آن در کنفرانس بین‌المللی سکنه مغزی برگزار شده بوسیله انجمن سکنه مغزی آمریکا اعلام شد نشان می‌دهد که نوشیدن نوشابه‌های گازدار رژیمی با 50 درصد با افزایش خطر سکنه مغزی همراه است.



یک بررسی جدید که نتایج آن در کنفرانس بین‌المللی سکنه مغزی برگزار شده بوسیله انجمن سکنه مغزی آمریکا اعلام شد نشان می‌دهد که نوشیدن نوشابه‌های گازدار رژیمی با 50 درصد با افزایش خطر سکنه مغزی همراه است.

جای تعجب نیست که واکنش به چنین خبرهایی در میان افرادی که این نوشابه‌ها را می‌نوشند دفاعی و تحقیرآمیز باشد، چرا که هر کسی پنج مرحله داغداري "کوبلر-راس" (Kubler-Ross)، از انکار و خشم تا کنار آمدن، افسردگی و پذیرش را از سر می‌گذراند.

یکی از بلاگ‌های افراد تحت رژیم غذایی این لحن را به خوبی بازتاب می‌دهد: "حالا پلیس سلامت به ما می‌گوید که نمی‌توانیم کوکای رژیمی بنوشیم."

اگر تسلايي برای طرفداران نوشابه‌های گازدار رژیمی به شود یافت، این است که نتایج ارائه شده در این اجلاس- که بر اساس تجزیه و تحلیل مقدماتی از یک زیرگروه 2500 نفری از شرکت‌کنندگان در "بررسی منهن شمالی" (NOMAS) که هنوز ادامه دارد، به دست آمده است، هنوز قطعی به حساب نمی‌آید.

برای مثال هنوز نمی‌توان کدام جزء این نوشابه‌ها با سکنه مغزی ارتباط دارند یا این که علت واقعی این افزایش سکنه مغزی در میان افرادی که نوشابه‌های رژیمی مصرف می‌کردند، نوع سبک زندگی آنها بوده است.

اما در مجموع آیا نوشیدن نوشابه‌های گازدار رژیمی بی‌خطر است؟ یقیناً نه، به خصوص هنگامی که منبع اصلی تامین مایعات فرد در طول روز باشد. با نوشیدن آنها شما مقادیر زیادی اسید فسفریک، رنگ‌های مصنوعی، طعم‌دهنده‌های مصنوعی و برخی از مواد شیمیایی مصنوعی که مغز شما را به احساس طعم شیرین وادار می‌دارند، وارد بدن خود می‌کنید.

نوشابه گازدار رژیمی به عنوان جایگزینی برای نوشابه‌ گاز دار معمولی عرضه می‌شود، اما این نوع نوشابه هم سالم نیست. شما تنها کالری ناشی از شکر را با مواد شیمیایی با ماهیت مورد تردید معاوضه می‌کنید.

توجه انحصاری به کاهش قند

گسترش نوشابه‌های گازدار رژیمی ما را به اشتباه کانونی رژیم غذایی نوع غربی می‌رساند. رویکرد غربی این است که واضح‌ترین خطرات را از یک عادات ناسالم برطرف کنند- در این مورد 12 قاشق چایخوری شکر به ازای هر قوطی آب گازدار مخلوط با اسیدها، رنگ‌ها و طعم‌دهنده‌های با منشأ مشکوک حذف می‌کند- و ما می‌توانیم با انکار سایر خطرات به عادت‌مان ادامه دهیم.

مشکل زمینه‌ای این است که ما به قند معتادیم، نوشیدنی‌های بدون شیرین‌کننده امروزه بی‌بو و خاصیت به حساب می‌آیند. برای میلیون‌ها سال برای ما انسان‌ها کافی بود که جرعه‌ای آب بنوشیم. اما ظاهراً دیگر اینگونه نیست.

قند و شربت ذرت را کنار می‌گذاریم و به شیرین‌کننده مصنوعی آسپارتام روی می‌آوریم. در واقع برخی از پزشکان به افرادی که می‌خواهند رژیم بگیرند برای کاهش کالری دریافتی به افرادی که رژیم می‌گیرند، به جای توصیه به نوشیدن آب یا چای بدن کالری، نوشیدن نوشابه‌های گازدار رژیمی را توصیه می‌کنند.

این پدیده رژیم غذایی "میانبر" در میان برخی از افرادی که می‌خواهند گیاهخوار باشند هم مشاهده می‌شود. آنها هات‌داگ‌های "گیاهی" و سایر غذاهایی به ظاهر دارای گوشت که در واقع از سویایی به شدت فرآوری شده و غذاهای گیاهی مملو از نمک، قند و چربی روی می‌آورند. این غذاها احتمالاً از گوشتی که آنها می‌خواهند نخورند، ناسالم‌تر هستند.

بنابراین در مورد گوشت هم می‌توان گفت که ما به خوردن گوشت معتاد هستیم به طوری که غذایی که گوشت نداشته باشد را اشتهاآور نمی‌دانیم. برای آنکه گیاهخواری به درستی انجام دهید، باید بیاموزید که چگونه عدس، لوبیا، غلات و سایر اجزای اصلی رژیم

غذای گیاهخواری را بپزید، و این کار برای بسیاری از افراد کار مشکلی است.

اعلام خطر

بررسی‌ها در مورد نوشابه‌های گازدار رژیم دچار خطا بوده است، زیرا پژوهشگران یک حقیقت مهم را نادیده گرفته‌اند: افرادی که نوشابه گازدار می‌نوشند، به خاطر آن نیست می‌خواهند سالم بمانند، بلکه به این خاطر هست دچار یک عارضه پزشکی معین هستند. آنها یا اضافه وزن دارند یا مبتلا به دیابت هستند. بنابراین در معرض سکتة مغزی، حمله قلبی و سرطان هستند، جدا از اینکه چه نوشابه‌ای را ترجیح می‌دهند.

یکی از جنبه‌های تاثیرگذار طرح NOMAS این است که پژوهشگران می‌توانند وزن و سایر مشکلات سلامتی را کنترل کنند. به هر حال اجتناب‌ناپذیر است که NOMAS و بررسی‌های مشابه خطرات نوشیدن بیش از حد نوشابه‌های گازدار به طور کلی، چه نوشابه معمولی و چه نوشابه رژیمی، را بازتاب می‌دهند.

جای شرمندگی است که آمریکاییان نمی‌توانند سنت چای شیرین‌نشده آسیایی را که به طور فراگیر در فروشگاه‌ها و ماشین‌های خودکار عرضه می‌شود، کسب کنند. اما حتی در مورد چای سبز به غیر از این سالم نیز افزودن شکر و شیرین‌کننده‌های مصنوعی، نمونه دیگر از خراب کردن یک جایگزین سالم است.

حرف آخر اینکه افرادی رژیم می‌گیرند، باید آن مراحل "کوبلر-راس" را از سر بگذرانند تا به پذیرش برسند: نوشابه رژیمی جایگزین سالمی نیست و هیچ نوشیدنی جای آب را نمی‌گیرد.