

خطر مصرف نوشابه برای فشار خون

کارشناسان هشدار می دهند که به نظر می رسد مصرف تعداد زیادی نوشیدنی های شیرین خطر فشار خون بالا را افزایش می دهد.



جام جم آنلاین: کارشناسان هشدار می دهند که به نظر می رسد مصرف تعداد زیادی نوشیدنی های شیرین خطر فشار خون بالا را افزایش می دهد.

یافته ها حاکیست که به ازای هر یک قوطی نوشابه شکرदार که در روز مصرف شده باشد، فشار خون به طور منظم بالاتر می رود.

داده های مربوط به بیش از 2500 نفر نشان می دهد که نوشیدن بیش از 355 میلی لیتر آبمیوه شکرदार یا نوشابه گازدار در روز می تواند توازن فشار خون را به هم بزند.

این مطالعه توسط محققان بریتانیایی و آمریکایی در نشریه "هایپرنتنشن" چاپ شده است.

مکانیسم دقیق این ارتباط معلوم نیست، اما دانشمندان معتقدند که شکر زیاد در خون باعث به هم خوردن حالت عادی رگ ها و میزان نمک در بدن می شود. نوشیدنی های رژیمی که با شیرین کننده های مصنوعی شیرین شده باشد چنین خطری در بر ندارد.

صنعت نوشابه سازی می گوید که محصولات آن در صورتی که "به اندازه" مصرف شود خطری ندارد.

انجمن قلب آمریکا می گوید که نباید هفته ای بیش از سه قوطی 355 میلی لیتری نوشابه مصرف کرد.

در این مطالعه در چهار مورد از داوطلبان 40 تا 59 ساله از بریتانیا و آمریکا خواسته شد تا آنچه را در 24 ساعت قبل نوشیده بودند ثبت کنند. همچنین نمونه ادرار آنها گرفته و فشار خونشان اندازه گیری شد.

به ازای مصرف هر یک قوطی اضافه نوشابه شکرदार در روز، فشار سیستول داوطلبان 1.6 میلیمتر جیوه و فشار دیاستول آنها 0.8 میلیمتر جیوه بیشتر بود.

در مجموع به نظر می رسد کسانی که مقدار زیادی نوشیدنی های شیرین شده با شکر مصرف می کردند رژیم های غذایی بدتری داشتند و احتمال اضافه وزن آنها بیشتر بود.

اما صرف نظر از این مساله، ارتباط آن با فشار خون حتی پس از احتساب عواملی مثل وزن و قد، قابل توجه بود.

خطر سکنه مغزی

پروفسور پل الیوت از دانشکده بهداشت عمومی در امپریال کالج لندن و نویسنده ارشد این مقاله تحقیقی، گفت: "خیلی ها واقفند که اگر نمک زیادی در رژیم غذایی شما باشد، احتمال ابتلا به فشار خون بالا بیشتر می شود."

"نتایج این مطالعه حاکیست که مردم همچنین باید مراقبت میزان مصرف شکر هم باشند."

فشار خون بالا یک عامل خطرزا برای بیماری قلب و عروق است.

خطر حمله قلبی یا سکنه مغزی برای کسی که میزان فشار خون او 135 بر 85 است دو برابر کسی است که فشار خون او 115 بر 75 است.

در این مطالعه، ارتباط میان نوشیدنی های شکرदार و فشار خون بالا به خصوص در کسانی قوی بود که علاوه بر شکر مقدار زیادی نمک هم مصرف می کردند.

از قبل معلوم بوده است که نمک زائد در رژیم غذایی به فشار خون بالا دامن می زند.

بنیاد قلب بریتانیا گفت که برای درک بهتر ارتباط میان شکر و فشار خون به تحقیقات بیشتری نیاز است.

ویکتوریا تیلور، از کارشناسان این بنیاد، گفت که بهترین کار این است که مردم تعداد زیادی نوشیدنی های شکر دار مصرف نکنند زیرا باعث افزایش کالری مصرفی می شود که می تواند به چاقی مفرط، از عوامل عمده بیماری قلبی، منجر شود.

بی بی سی