

نوشابه عامل افزایش فشار خون

دانشمندان با هشدار نسبت به مصرف زیاد نوشیدنی‌های شیرین می‌گویند که نوشابه‌های شیرین خطر بروز فشار خون بالا را افزایش می‌دهند.



دانشمندان با هشدار نسبت به مصرف زیاد نوشیدنی‌های شیرین می‌گویند که نوشابه‌های شیرین خطر بروز فشار خون بالا را افزایش می‌دهند.

به گزارش ایرنا از پایگاه اینترنتی بی‌بی‌سی، بررسی‌های محققان انگلیسی و آمریکایی نشان می‌دهد به ازای هر قوطی نوشابه شکرदार که در روز مصرف شده باشد، فشار خون به‌طور منظم بالاتر می‌رود. داده‌های مربوط به بیش از 2 هزار و 500 نفر نشان می‌دهد که نوشیدن بیش از 355 میلی لیتر آب میوه شکرदार یا نوشابه گازدار در روز می‌تواند توازن فشارخون را به هم بزند. دانشمندان معتقدند که شکر زیاد در خون باعث به هم خوردن حالت عادی رگ‌ها و میزان نمک در بدن می‌شود. نوشیدنی‌های رژیمی که با شیرین کننده‌های مصنوعی شیرین شده باشند، چنین خطری را ندارند. مالکان صنعت نوشابه‌سازی می‌گویند که محصولات آنها در صورتی که به اندازه مصرف شوند، خطری ندارند. انجمن قلب آمریکا می‌گوید که نباید هفته‌ای بیش از 3 قوطی 355 میلی لیتری نوشابه مصرف کرد.

در این مطالعه در 4 مورد از داوطلبان 40 تا 59 ساله از انگلیس و آمریکا خواسته شد تا آنچه را در 24 ساعت قبل نوشیده بودند، ثبت کنند. همچنین نمونه ادرار آنها گرفته و فشار خونشان اندازه‌گیری شد. به ازای مصرف هر یک قوطی اضافه نوشابه شکرदार در روز، فشار بیشینه داوطلبان 1/6 میلی متر جیوه و فشار کمینه آنها 8 دهم میلی‌متر جیوه بیشتر بود.

در مجموع به نظر می‌رسید کسانی که مقدار زیادی نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر مصرف می‌کردند، رژیم‌های غذایی بدتری داشتند و احتمال اضافه وزن آنها بیشتر بود. اما صرف‌نظر از این مسئله، ارتباط آن با فشار خون حتی پس از احتساب عواملی مثل وزن و قد، قابل توجه بود.

پروفسور پل الیوت از دانشکده بهداشت عمومی در کالج سلطنتی لندن و نویسنده این مقاله تحقیقی گفت: بسیاری از مردم می‌دانند که اگر نمک زیادی در رژیم غذایی آنها باشد، احتمال ابتلا به فشار خون بالا بیشتر می‌شود. به گفته وی نتایج این مطالعه حاکی است 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 سکته مغزی برای کسی که میزان فشار خون او 13/5 بر 8/5 است دو برابر کسی است که فشار خون او 11/5 بر 7/5 است. بنیاد قلب انگلیس در این زمینه اعلام کرده است 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 نوشیدنی‌های شکرदार را به مقدار زیاد نخورند زیرا نوشیدن آنها موجب افزایش کالری مصرفی می‌شود و این امر می‌تواند به چاقی مفرط که از عوامل عمده بیماری قلبی است، منجر شود.