

چرا باید به نوشابه نه گفت!

آیا نوشابه در فهرست خرید خانواده شما قرار دارد؟ آیا هنگام خرید مواد غذایی در فروشگاه نوشابه‌های رژیمی را انتخاب می‌کنید؟ اگر تصور می‌کنید نوشابه‌های رژیمی کم‌ضرتر هستند، لازم است...



آیا نوشابه در فهرست خرید خانواده شما قرار دارد؟ آیا هنگام خرید مواد غذایی در فروشگاه نوشابه‌های رژیمی را انتخاب می‌کنید؟ اگر تصور می‌کنید نوشابه‌های رژیمی کم‌ضرتر هستند، لازم است بدانید مصرف هر نوع نوشابه گازدار صرف‌نظر از مقدار کالری و نوع شیرین‌کننده آن می‌تواند به بدن آسیب برساند و سیستم ایمنی را ضعیف کند. باور ندارید؟ اضافه وزن، چاقی و دیابت نوشابه‌های گازدار به دلیل مقدار بسیار زیاد قند و رادیکال‌های آزادی که دارند موجب آسیب به بافت‌های بدن، چاقی و اضافه وزن، ابتلا به دیابت و پیشرفت عوارض و مشکلات ناشی از دیابت می‌شوند.

سوء تغذیه

افرادی که به جای نوشیدنی‌های سالم مانند شیر کم‌چرب و آبمیوه طبیعی نوشابه گازدار می‌خورند احتمال دارد به مقدار کافی ویتامین A، کلسیم و منیزیم دریافت نکنند. اسیدفسفریک موجود در نوشابه‌های گازدار موجب برداشت کلسیم و منیزیم از بافت‌های بدن می‌شود و مقدار این مواد مغذی را در بدن کاهش می‌دهد. کلسیم و منیزیم به کارکرد بهتر و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. بررسی‌ها نشان داده احتمال ابتلا به پوکی استخوان در افرادی که زیاد نوشیدنی گازدار مصرف می‌کنند، بیشتر است و پوکی استخوان در آنها زودتر آغاز می‌شود.

شیرین‌کننده‌های مصنوعی

بعضی‌ها تصور می‌کنند تنها نکته منفی مصرف نوشابه‌های گازدار قند زیاد و کالری بالای آن است و به همین خاطر به جای مصرف نوشابه‌های گازدار معمولی که با شیرین‌کننده‌های پرکالری شیرین شده‌اند از نوشابه‌های گازدار رژیمی استفاده می‌کنند و چون خیالشان از بابت مقدار کالری این مواد راحت است بدون هیچ محدودیتی این نوشابه‌ها را مصرف می‌کنند. در حالی که بررسی‌ها نشان داده است نوشابه‌های رژیمی هم با اضافه وزن ارتباط دارند. نتیجه یک مطالعه با بررسی 1550 فرد نشان داده است که احتمال چاقی و اضافه وزن در افرادی که نوشابه رژیمی مصرف می‌کنند با نوشیدن هر بطری نوشابه 41 درصد بیشتر می‌شود. سلول‌های بدن در پاسخ به هر طعم شیرین نسبت به ذخیره چربی و کربوهیدرات اقدام می‌کنند و این مساله موجب گرسنگی بیشتر می‌شود. همچنین شیرین‌کننده‌ها ترشح انسولین را بیشتر می‌کنند و در نتیجه توانایی بدن برای سوزاندن چربی کاهش پیدا می‌کند. حقیقت تلخ دیگر آن است که تاثیر مصرف نوشابه‌های رژیمی بر کاهش وزن از نظر علمی به اثبات نرسیده است و هنوز هیچ مطالعه‌ای نشان نداده است که نوشیدن نوشابه‌های رژیمی به کاهش وزن کمک می‌کند.

بطری‌های پلاستیکی

ضررهای نوشابه‌های گازدار رژیمی و غیررژیمی تنها به قند زیاد و رادیکال‌های آزاد و اسید فسفریک موجود در آنها محدود نمی‌شود. حتی بطری‌های پلاستیکی نوشابه برای سلامت مضر هستند و می‌توانند ما را بیمار کنند. این بطری نوعی ماده شیمیایی سمی موسوم به بیسفنول A یا BPA دارد که می‌تواند از بطری به نوشابه و پس از مصرف نوشابه به بدن ما وارد شود. بررسی‌ها نشان داده است که BPA با تعداد زیادی از بیماری‌ها از جمله نقص سیستم ایمنی بدن ارتباط دارد. اگر نگران سلامت کودکان هستید، مراقب باشید به مصرف نوشابه و سایر نوشیدنی‌هایی که در بطری‌های پلاستیکی عرضه می‌شود، عادت نکنند. کارشناسان بهداشت توصیه می‌کنند از کودکان در برابر تماس با محصولات حاوی این ماده به ویژه محصولاتی که هر روز استفاده می‌شوند محافظت کنیم. منبع: ریدرز دایجست

وقتی نوشابه سیاه می‌خورید چه اتفاقی می‌افتد؟

10 دقیقه بعد

10 قاشق چایخوری شکر وارد بدن تان می‌شود. می‌دانید چرا با وجود خوردن این حجم شکر دچار استفراغ نمی‌شوید؟ چون اسید

فسفریک، کمی طعم آن را می‌گیرد و شیرینی‌اش را خنثی می‌کند.

20 دقیقه بعد

قند خون‌تان بالا می‌رود و به ترشح ناگهانی و یک‌جای انسولین منجر می‌شود. کبدتان شروع می‌کند به تبدیل قند به چربی تا قند خون، بیشتر از این بالا نرود.

40 دقیقه بعد

حالا دیگر جذب کافئین کامل شده، مردمک‌های‌تان گشاد می‌شود، فشار خون‌تان بالا می‌رود و در پاسخ به این حالت، کبدتان قند را به داخل جریان خون رها می‌کند. گیرنده‌های آدنوزین مغز حالا بلوک می‌شوند تا از احساس خواب‌آلودگی جلوگیری کنند.

45 دقیقه بعد

ترشح دوپامین افزایش پیدا می‌کند و مراکز خاصی در مغز که حالت سرخوشی ایجاد می‌کنند، تحریک می‌شوند. این همان مکانیسمی است که در مصرف هروئین به ایجاد سرخوشی منجر می‌شود.

60 دقیقه بعد

اسیدفسفریک موجود در نوشابه، داخل روده کوچک، به کلسیم، منیزیم و روی می‌چسبد. متابولیسم بدن افزایش پیدا می‌کند. میزان بالای قند خون و شیرین‌کننده‌های مصنوعی، دفع هرچه بیشتر کلسیم را از طریق ادرار باعث می‌شوند.

مدتی بعدتر

کافئین در نقش یک داروی مدر (ادرارآور) وارد عمل می‌شود. حالا دیگر کلسیم و منیزیم و روی که قرار بود جذب بدن شود، بیش از پیش از طریق ادرار دفع می‌شود و به همراه آن مقادیر زیادی آب، سدیم و دیگر الکترولیت‌ها نیز از دست می‌رود.

و بالاخره...

کم‌کم آن غوغایی که در بدن‌تان ایجاد شده بود فروکش می‌کند و نوبت به افت قند می‌رسد. در این مرحله یا خیلی حساس و تحریک‌پذیر می‌شوید یا خیلی کرخت و بی‌حال. حالا دیگر تمام آن آبی را که از طریق نوشابه وارد بدن خود کرده بودید، دفع کرده‌اید؛ آبی که می‌شد به جای اسید و کافئین و شکر، حاوی مواد مفیدی برای بدن‌تان باشد. تا چند ساعت بعد اثر کافئین هم از بین می‌رود و شما هوس یک نوشابه دیگر می‌کنید.