

مهم ترین عارضه نوشیدنی های گازدار

این روزها تنوع در خوردنی ها و نوشیدنی ها حرف اول را می زند. با مراجعه به نزدیک ترین فروشگاه به منزل خود می توانید تنوع چشمگیری از انواع نوشیدنی ها، تنقلات، شکلات ها و ...



سلامت نیوز : این روزها تنوع در خوردنی ها و نوشیدنی ها حرف اول را می زند. با مراجعه به نزدیک ترین فروشگاه به منزل خود می توانید تنوع چشمگیری از انواع نوشیدنی ها، تنقلات، شکلات ها و ... را ببینید که نه فقط باعث می شود به خرید آن ها ترغیب شوید بلکه گاهی عادت به مصرف آن ها ددرسهایی را به وجود می آورد. انواع تنقلات، آبمیوه، چپیس، نسکافه، ماءالشعیر و نوشابه های انرژی زا در این فروشگاه ها مشتریان خاص خود را دارد و جوانان بیشترین طرفداران این محصولات به ویژه از نوع خارجی آن هستند.

طبیعی است که اطلاع رسانی و آگاهی دادن به مصرف کنندگان درباره مضرات استفاده بی رویه از این محصولات بر عهده کارشناسان است.

نوشابه های انرژی زا و اختلال هضم
مصرف نوشابه های انرژی زا یکی از دغدغه های اصلی متخصصان تغذیه و صنایع غذایی کشور است و مختص کشور ما نیست؛ بلکه مشکلی است که در دنیا مطرح است.

دکتر مجید حاجی فرجی، متخصص تغذیه و رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور در گفت و گو با خراسان می افزاید: ترکیبات مورد مصرف در این نوشابه ها شامل گیاه گوارانا، مواد شیرین کننده، برخی اسیدهای آمینه مثل اسیدتائورین، آنتی اکسیدان و کافئین است.

این نوشابه ها با توجه به گازدار بودن حاوی مقادیر معینی از گاز دی اکسید کربن، اسید فسفریک و سولفات پتاسیم است.

نکته مهم این که اسید فسفریک موجود در این نوشابه ها باعث تغییر PH معده می شود و اختلال هضم رخ می دهد. در واقع بدترین عارضه ای که مصرف این نوشیدنی در درازمدت برای فرد مصرف کننده ایجاد می کند، اختلال هضم است. اختلال هضم در جذب مواد مغذی اشکال ایجاد می کند و عارضه ریفلاکس را به همراه دارد.

به همین دلیل است که گفته می شود مصرف نوشابه های گازدار و انرژی زا باید محدود شود.

دکتر حاجی فرجی درباره مواد مغذی موجود در این نوشابه ها می گوید: در فرآیند تولید ویتامین های A، E، C، B و گیاه جنسینگ به این نوشیدنی ها اضافه می شود.

اما مسئله اساسی این است که طبق قوانین و استانداردهای موجود باید ۱۵ درصد RDA یا مقدار مجاز مواد مغذی مورد نیاز روزانه یک فرد از مواد مغذی در ترکیبات این نوشابه وجود داشته باشد.

در حالی که RDA بسیاری از این نوشابه ها کمتر از این میزان است بنابراین مصرف کنندگان نباید صرفا به درج مواد مغذی روی محصول اطمینان کنند.

از سوی دیگر، میزان قند موجود در این نوشابه ها معادل ۱۰ قاشق شکر یا ۱۵۰ کیلوکالری انرژی است و اگر مصرف این نوشابه ها برای فرد عادی شود، ممکن است به عوارض آن از جمله دیابت و چاقی مبتلا شود.

این متخصص تغذیه با تاکید بر این که مصرف نوشابه های انرژی زا برای افرادی که دیابت یا قند خون بالایی دارند مشکل ساز است، می گوید: در تمام نوشیدنی های گازدار، قند بالای موجود در آن پس از ۲۰ دقیقه ترشح انسولین را بالا می برد و فرد با افت قند خون به صورت کاذب روبه رو می شود. سپس قند به چربی تبدیل می شود و چاقی رخ می دهد.

وجود کافئین در این نوشابه ها که محرک سیستم اعصاب مرکزی است، اعتیادآور است و پس از مدت زمان کوتاهی به اندازه ۴۰ دقیقه علایمی چون سردرد، تهوع، خستگی، خواب آلودگی، تپش قلب و افزایش اضطراب در فرد بروز می کند. ضمن این که اسیدتائورین موجود در نوشابه های انرژی زا افسردگی را افزایش می دهد و کافئین آن موجب خواب آلودگی و سردرد و کاهش قدرت یادگیری و تمرکز در جوانان می شود.

ماءالشعیر و جذب نشدن مواد مغذی

یکی دیگر از نوشیدنی های پرطرفدار ماءالشعیر است که بیشتر مصرف کنندگان به ویژه جوانان با تصور این که مصرف فراوان آن بی ضرر است و معایب نوشابه های گازدار را ندارد، به مصرف آن گرایش زیادی نشان می دهند؛ در حالی که بنا به توصیه دکتر حاجی فرجی مصرف این نوشیدنی نیز نباید به عادت تبدیل شود.

به گفته وی، ماءالشعیر یک نوشیدنی تولید شده از مالت یا جوانه جو است که با رازک، آب آشامیدنی و مخمرها ترکیب و نوع غیرالکلی آن در کشور تولید می شود. این محصول علاوه بر قند مالتوز و مخمرها حاوی ویتامین های B1، B5 و B2 است.

تفاوت ماءالشعیر با نوشابه های انرژی زا در این است که به دلیل وجود ویتامین های گروه B171# و «مقادیری آنتی اکسیدان به رفع خستگی، آرامش و حفظ سلامت بدن کمک می کند. اما نباید فراموش کرد که قند ماءالشعیر بالاست و ۱۵۰ کیلوکالری انرژی دارد.

از طرف دیگر گاز موجود در این نوشیدنی باعث کاهش جذب مواد مغذی مثل کلسیم می شود و در کودکان ممکن است باعث پوسیدگی دندان به علت وجود مواد قندی و اسیدی فراوان شود.

نکته این جاست که خارج کردن گاز با تکان دستی باعث خارج شدن کامل گاز نمی شود و مواد اسیدی موجود در آن همچنان باقی می ماند. بنابراین مصرف این نوشیدنی به مقدار زیاد به صورت یک عادت نیز توصیه نمی شود.

وی درباره آمبیه های حاوی پالپ خارجی که در بازار موجود است، توصیه می کند: اگر این محصولات با مجوز وارد شده باشد و تاریخ تولید و انقضای آن رویت شود قابل مصرف است. ما متأسفانه قاچاقی بودن یا نبودن بسیاری از این محصولات برای مصرف کننده مشخص نمی شود. به همین دلیل است که توصیه ما این است که مصرف کنندگان از مصرف نوشیدنی های بی نام و نشان خودداری کنند.

بعضی از این نوشیدنی ها که دارای تکه های میوه است تا زمانی که در آن باز نشده قابل مصرف است به شرط این که تاریخ مصرف آن نگذشته باشد. اما به محض باز شدن در آن اکسیداسیون آغاز می شود.

البته شرایط نگهداری این محصولات بسیار مهم است گاهی اوقات فروشندگان این محصولات را در معرض نور آفتاب قرار می دهند که بدترین نوع نگهداری است.

این کار باعث می شود زمان مصرف محصول کاهش پیدا کند و اگر محصولی یک سال تاریخ مصرف دارد، این مدت به ۶ ماه کاهش پیدا می کند.

نوشیدنی سالم

دکتر حاجی فرجی توصیه می کند به جای مصرف این قبیل نوشیدنی ها، لبنیات کم چرب، دوغ طبیعی، آمبیه طبیعی و میوه های آبدار فصل در برنامه غذایی گنجانده شود.

وی اضافه می کند: بیشتر میوه های فصل حاوی ۷۰ تا ۸۰ درصد آب است و باعث جلوگیری از بروز کم آبی در بدن می شود. بنابراین نوشیدن آب و میوه های آبدار بهترین نوشیدنی است و سپس لبنیات کم چرب و دوغ بدون گاز قرار دارد. دوغ گازدار تبدیل کردن بهترین نوشیدنی به بدترین است. اسید فسفریک اضافه شده به دوغ باعث می شود PH معده به هم بخورد و مشکلی که قبلا اشاره کردیم، رخ دهد. بنابراین بهتر است دوغ را با گاز طبیعی آن مصرف و تا حد امکان دوغ را در منزل تهیه کنیم. تخمیر خود به خودی دوغ که باعث ایجاد گاز طبیعی در دوغ می شود، مشکلی ایجاد نمی کند و برای معده مفید است.

تفاوت ماء الشعير با نوشابه های انرژی زا

تفاوت ماء الشعير با نوشابه های انرژی زا در این است که به دلیل وجود ویتامین های گروه B₁ و B₂ و مقادیری آنتی اکسیدان به رفع خستگی، آرامش و حفظ سلامت بدن کمک می کند. اما نباید فراموش کرد که قند ماء الشعير بالاست و ۱۵۰ کیلوکالری انرژی دارد همچنین باید دانست خارج کردن گاز با تکان دستی باعث خارج شدن کامل گاز نمی شود و مواد اسیدی موجود در آن همچنان باقی می ماند. بنابراین مصرف این نوشیدنی به مقدار زیاد به صورت یک عادت نیز توصیه نمی شود.