

نوشابه‌های گازدار با بدن ما چه می‌کنند؟!

یکی از مشکلات تغذیه‌ای در ایران مصرف بیش از حد مجاز و بالا تر از استاندارد جهانی نوشابه‌های گاز دار و کافئینی است...



یکی از مشکلات تغذیه‌ای در ایران مصرف بیش از حد مجاز و بالا تر از استاندارد جهانی نوشابه‌های گاز دار و کافئینی است. مصرف سرانه نوشابه در ایران بیش از 33 لیتر است در حالیکه مصرف این نوشابه‌ها در کشور های دیگر به میزان 11 تا 12 لیتر در سال است این مطلب مؤید آن است که هر ایرانی در سال 3 تا 4 برابر استانداردهای جهانی از نوشابه‌های گاز دار استفاده می‌کند.

نوشابه‌های گاز دار ترکیبی از گاز دی اکسید کربن ، مواد افزودنی، شکر صنعتی و آب است. هر قوطی نوشابه‌ گاز دار معادل 10 قاشق شکر ، 150 کالری ، 30-55 میلی گرم کافئین و غرق در رنگ‌های مصنوعی است. این مقدار شکر ، کالری و مواد افزودنی مضر در یک محصول که هیچ ارزش غذایی ندارد ، نگران کننده است. علاوه بر آن وجود بعضی از مواد نگهدارنده و نیز اسید بنزوئیک از جمله عواملی است که افراط کنندگان در مصرف نوشابه‌های گاز دار را به سوی بیماری‌های صعب‌العلاج و سرطان‌ها سوق می‌دهد . برخی از تأثیرات زیان بار این نوشابه‌ها عبارتند از:

اثر بر استخوان‌ها : مصرف مداوم و روزانه نوشابه‌های گاز دار به علت وجود اسید فسفریک در تنظیم کلسیم و فسفر بدن اختلال ایجاد می‌کند . این اختلال به سه صورت ممکن است رخ دهد: 1) اسید فسفریک نوشابه‌های گاز دار در بدن موجب خروج یون کلسیم از استخوان‌ها می‌شود. 2) اگر این نوشابه‌ها حاوی کافئین هم باشند، سبب کاهش جذب کلسیم در استخوان‌ها می‌شود. 3) املاح فسفات موجود در نوشابه‌های گاز دار ، مانع از جذب کلسیم وعده غذایی میشوند ، بنابر این با مصرف مرتب این نوشابه‌ها ، بدن با اختلال در جذب کلسیم رژیم غذایی مواجه می‌شود. اختلال در جذب کلسیم باعث کمبود کلسیم بدن شده و در نهایت مشکلات استخوانی نظیر پوکی استخوان را بوجود می‌آورد. همچنین نوشابه‌های گاز دار به دلیل داشتن خاصیت اسیدی، سختی مینای دندان‌های شیری کودکان را از بین می‌برد.

به منظور تأیید نظریه مزبور، مطالعه‌ای روی 40 دندان شیری فاقد پوسیدگی و سایش صورت گرفت و پس از اندازه‌گیری سختی مینای آنها ، این دندان‌ها در معرض نوشابه‌های گاز دار قرار داده شدند و سختی آنها مجدداً مورد ارزیابی قرار گرفت. در پایان ملاحظه شد که سختی دندان‌های شیری ، به طور قابل توجهی بعد از مصرف نوشابه‌های گاز دار کاهش می‌یابد. با توجه به این که از دست رفتن سطح دندان‌ها به محض رویش دندان در دهان آغاز می‌شود ممکن است آسیب به دندان‌های دائمی در دوران کودکی نیز دیده شود که این مسئله نه تنها برای رشد آتی دندان‌ها مخاطره‌انگیز است بلکه نیاز به ترمیم‌های وسیع را در آینده به دنبال خواهد داشت. از طرف دیگر اسید فسفریک و میزان بالای قند در این نوشابه‌ها به ترتیب منجر به سستی دندان‌ها شده و پوسیدگی دندان‌ها را تسریع می‌کنند.

اثر بر کلیه‌ها: بالا رفتن میزان اسید فسفریک در خون بر عملکرد کلیه‌ها تأثیر منفی داشته، از آنجایی که کلیه‌ها قادر به دفع سریع آن نمی‌باشند باعث وارد آمدن فشار مضاعف به کلیه‌ها می‌شود. همچنین مصرف نوشابه‌های گاز دار سبب می‌گردد تا کلسیم از استخوان‌ها خارج شده و درون خون جریان یابد که این امر به نوبه خود موجب رسوب کلسیم اضافی در کلیه‌ها گردیده که در نهایت منجر به تشکیل سنگ‌های کلسیمی در کلیه‌ها می‌شود.

اثر بر دستگاه گوارش: به علت دمای پایین این نوشابه‌ها در دستگاه گوارش تأثیر آنزیم‌های گوارشی کم شده و موجب پیدایش استرس در سیستم گوارشی می‌شود و در نتیجه غذای کمتری جذب بدن می‌شود و باقی مانده غذای هضم نشده باعث ایجاد سموم و گاز‌های بد بو می‌گردد که از طریق جذب روده‌ای وارد خون شده و به تمام بدن منتقل می‌شود . و سر انجام پخش سموم در بدن باعث پیشرفت بیماری‌های گوناگون خواهد شد. علاوه بر آن اسید فسفریک نوشابه‌های گاز دار اسید کلریدریک موجود در معده را خنثی کرده در نتیجه عملکرد صحیح معده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. هنگامی که معده نا کار آمد گردید غذای مصرفی گوارش نیافته ، سبب سوء هاضمه، نفخ و کاهش جذب مواد مغذی می‌گردد .

از طرف دیگر اسیدیته نوشابه‌های گاز دار که بین 5/2 تا 5/3 می‌باشد موجب پدید آمدن محیطی اسیدی در معده می‌گردد و از آنجایی که در کل مسیر سیستم گوارشی تنها معده قادر به مقاومت در برابر چنین محیط اسیدی می‌باشد ، در دیگر اعضای سیستم گوارش بدن مانند دهان، گلو و مری در پی مصرف نوشابه‌های گاز دار، محیط اسیدی نا بهنجار و مخربی ایجاد می‌گردد.

علاوه بر آن نوشابه‌های گاز دار خطر سرطان مری را افزایش می‌دهند همچنین باعث اتساع معده می‌شوند که این امر به نوبه خود باعث برگشت محتویات اسیدی از معده به داخل مری می‌شود. برگشت محتویات اسیدی معده بداخل مری یا رفلاکس با سرطان مری ارتباط مستقیم دارد. کشورهایی که در آنها میزان مصرف نوشابه‌های گاز دار به ازای هر فرد در سال بیشتر از 80 لیتر است ، با افزایش میزان سرطان مری مواجه بوده‌اند.

و در آخر جالب است اگر بدانید محققان ثابت کرده‌اند که اگر یک تکه ناخن 72 ساعت در نوشابه حاوی اسید فسفریک باقی بماند به طور کامل حل خواهد شد.
نویسنده: سیما کربلایی صالح