

نوشابه خطرناک پرطرفدار

با صنعتی شدن جوامع، مصرف غذاها و نوشیدنی‌هایی که ماحصل ترکیب شکر، رنگ‌های خوراکی و آب گازدار است به طور روزافزونی زیاد می‌شود.



سلامت نیوز: با صنعتی شدن جوامع، مصرف غذاها و نوشیدنی‌هایی که ماحصل ترکیب شکر، رنگ‌های خوراکی و آب گازدار است به طور روزافزونی زیاد می‌شود. به گونه‌ای که مصرف این نوشیدنی‌ها نه تنها مقادیر زیادی شکر افزوده را به بدن وارد می‌کند و موجب بروز بیماری‌هایی نظیر چاقی، مرض قند (دیابت)، پوسیدگی دندان و پوکی استخوان می‌شود، بلکه خود عاملی کلیدی در ابتلا به سایر بیماری‌های خطرناک است. آیا هرگز به این موضوع فکر کرده‌اید که نوشیدن نوشابه - این نوشیدنی خوشمزه اما زهرآگین - چه تأثیرات مخربی بر بدن انسان دارد؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سیب؛ با استناد به آمار، مصرف سرانه نوشابه‌های گازدار در ایران دو برابر استانداردهای جهانی است؛ این در حالی است که ایرانیان تمایل چندانی به نوشیدن شیر ندارند و تنها حدود یک سوم نرم جهانی از این ماده مغذی مصرف می‌کنند. به عبارت دیگر، سرانه مصرف نوشابه در ایران 24 و در جهان 12 لیتر است؛ این در حالی است که سرانه مصرف شیر در کشور کمتر از 80 لیتر و در کشورهای توسعه یافته حدود 300 لیتر است.

به طور متوسط مصرف روزانه نوشابه در هر فرد ایرانی بیش از دو لیوان است! این در حالی است که هر لیوان نوشابه حاوی ده قاشق شکر همراه 250 کیلو کالری انرژی نهفته است. اگر بخواهیم به زبان ریاضی سخن بگوییم، تقریباً مصرف سه بطری نوشابه معادل انرژی دریافتی در یک وعده غذایی است. متأسفانه، در 20 سال گذشته مصرف نوشابه‌های گازدار در کشور بیش از 15 درصد رشد داشته است؛ این در حالی است که در مدت مشابه مصرف شیر و فرآورده‌های آن یک دهم درصد رشد نشان می‌دهد.

مضرات مصرف نوشابه‌های گازدار

پوسیدگی دندان

تمام نوشابه‌های گازدار، محیطی اسیدی دارند. به همین سبب نوشیدن آنها را می‌توان خطری بالقوه برای از بین رفتن مینای دندان به حساب آورد. از سویی دیگر وجود مقادیر زیادی شکر افزوده به رشد ترکیبات باکتریایی منجر می‌شود که به دندان حمله کرده و موجب بروز بیماری‌های گوناگونی در آن می‌شود. توصیه می‌شود هنگام نوشیدن از نی استفاده کرده و این مایع را تا حد امکان در محیط دهان و دندان نگردانید و به طور مستقیم آن را نوش جان نمایید؛ پس از نوشیدن نیز حتماً دهان خود را با آب بشویید تا آثار مخرب نوشابه روی دندان‌ها به حداقل برسد.

مرض قند (دیابت)

از آنجا که میزان شکر افزوده موجود در نوشابه بسیار بالاست، 10 دقیقه پس از مصرف این نوشیدنی، بدن با افزایش شدید قند خون مواجه می‌شود که برای مقابله با آن به ناچار دست به ترشح انسولین می‌زند؛ این کار نیز به افت کاذب قند خون منجر می‌شود. 20 دقیقه بعد از مصرف، کبد برای جلوگیری از بالا رفتن میزان قندخون، شروع به تبدیل قند به چربی کرده و آن را در بدن انبار می‌کند. بد نیست بدانید طی صد سال گذشته مصرف قند و شکر به میزان معنی‌داری افزایش یافته است. برای نمونه در سال 1292 شمسی متوسط مصرف مواد قندی در روز حدود 45 گرم بود؛ در حالی که این رقم در سال جاری به بیش از 85 گرم رسیده است؛ که خود از عوامل مهم بروز بیماری‌های گوناگون از جمله مرض قند (دیابت) است.

چاقی مفرط

نوشابه از آب آشامیدنی، افزودنی‌های مصنوعی و شکر تشکیل شده است. به همین سبب فاقد هرگونه مواد مغذی مورد نیاز بدن است. از سوی دیگر شکر موجود در این نوشیدنی میزان کالری آن را بسیار بالا برده و یکی از عوامل مهم بروز چاقی مفرط در جوامع صنعتی و در حال توسعه به شمار می‌رود. این در حالی است که در نوشابه‌های رژیمی نیز از شیرین‌کننده‌های مصنوعی کم کالری نظیر آسپارتام استفاده می‌شود. گرچه این ماده کالری زیادی ندارد، با این حال موجب می‌شود فرد در مدت کوتاهی پس از مصرف احساس گرسنگی کاذب کرده و به دنبال غذایی برای خوردن باشد که در نهایت به نتیجه واحد یعنی چاقی منتهی می‌شود. تحقیقات جدید نشان می‌دهد شیرین‌کننده‌های مصنوعی نظیر آسپارتام جدا از این‌که به کاهش قدرت حافظه منجر می‌شود، از عوامل مهم بروز بیماری‌هایی همچون میگرن و سرگیجه است.

سوءتغذیه

قربانیان اعتیاد به نوشیدنی‌های گازدار و نوشابه‌ها به دلیل ابتلا به بیماری‌های گوارشی گوناگون و عدم کارکرد صحیح این عضو حیاتی، از جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن محروم شده و متأسفانه در مدت زمان کوتاهی به سوءتغذیه، عدم رشد کافی - بخصوص در کودکان و نوجوانان - و سایر بیماری‌های مشابه مبتلا می‌شوند. اگر دوست دارید کودکانی رشید و سرزنده داشته باشید، آنها را به نوشیدن آب و دوغ عادت دهید. دوغ حاوی کلسیم و ویتامین‌های ضروری است که پوسیدگی دندان‌ها را کاهش می‌دهد و به دلیل داشتن باکتری‌های مفید از جمله استرپتوکوکوس، ترموفیلوس، ولاکتوباسیلوس و بولگاریکوس برای حفظ سلامت دستگاه گوارش موثر بوده و مانع رشد میکروارگانیسم‌های مضر می‌شود. همچنین مصرف این نوشیدنی به‌عنوان یک نوشابه لبنی می‌تواند تا یک چهارم نیاز روزانه بدن به کلسیم را تأمین کند. بهتر است دوغ را بدون گاز و به صورت کم‌نمک مصرف کنید، چرا که دوغ پر نمک میزان ابتلا به بیماری‌های قلبی، عروقی و نیز فشارخون را افزایش می‌دهد.

پوکی استخوان

اسید فسفریک موجود در نوشابه‌های گازدار بشدت سمی است و موجب دی‌اکسید شدن خون می‌شود. از سوی دیگر مصرف این ماده به آزاد شدن کلسیم انباشته در استخوان‌ها و دفع آن به صورت ادرار منتهی شده و در نهایت پوکی شدید استخوان را در پی خواهد داشت. به دلیل بروز عادات ماهانه در زنان و دختران جوان و تأثیر مخرب نوشابه‌های گازدار بخصوص نوشابه کولادار (نوشابه سیاه) بر استخوان‌ها، متخصصان تغذیه و سلامت مصرف این نوشیدنی را در این گروه ممنوع کرده‌اند. مصرف این نوع نوشابه‌ها نه تنها کلسیم موجود در استخوان‌ها را هدف قرار می‌دهد، بلکه از جذب ویتامین D بخصوص در زنان جلوگیری می‌کند. نتایج تحقیقات علمی نشان می‌دهد مصرف نوشابه و بروز پوکی استخوان به مراتب در زنان شایع‌تر از مردان است.

تأثیر مخرب کافئین

جالب است بدانید بیشتر نوشابه‌های گازدار عمداً با ماده‌ای اعتیادآور به نام کافئین غنی می‌شوند! کافئین موجود در نوشابه بیشتر از ماده مشابه در قهوه، چای یا کاکائو جذب بدن می‌شود و می‌تواند با تحریک شدید سیستم عصبی، به بروز علائم بی‌خوابی در فرد منتهی شود. از دیگر تأثیرات مخرب کافئین می‌توان به تشدید سندرم‌های پیش از قاعدگی در زنان، بروز کم‌آبی شدید بدن و ترشح مضاعف اسید معده اشاره کرد. همچنین مصرف بیش از اندازه کافئین موجب برداشت کلسیم از استخوان می‌شود به طوری که به ازای هر 100 میلی‌گرم کافئین دریافتی (موجود در نوشابه‌های گازدار و حتی یک فنجان کوچک تا متوسط قهوه) 6 میلی‌گرم کلسیم ارزشمند بدن از بین می‌رود.

تأثیر مخرب بر قلب، پوست و کلیه

نوشابه‌ها سرشار از گاز دی‌اکسیدکربن (CO2) هستند که پس از مصرف موجب بروز تپش قلب، اضطراب و سردردهای مضمی می‌شوند که بخصوص برای سالمندان و بیماران قلبی عروقی مضر است. از سوی دیگر، وقتی کلیه‌ها با اسید فسفریک زیاد موجود در نوشابه‌های گازدار مواجه می‌شوند، مجبورند برای تصفیه آن مدت زمان بیشتری کار کنند. از این گذشته نوشابه، کلسیم را از استخوان‌ها شسته و آن را در کلیه‌ها انباشته می‌کند، که در نهایت به بروز سنگ کلیه در فرد منتهی می‌شود. اما در پوست، بالا رفتن میزان اسیدپتت خون از دیگر عواقب مصرف نوشیدنی‌های گازدار است. در چنین حالتی عملکرد گلوکوتائون مختل شده و تأثیرات مخربی در پی خواهد داشت. از سوی دیگر فقدان مواد معدنی و ویتامین‌ها در انواع نوشابه‌ها موجب جدا افتادن بدن از مواد مغذی مورد نیاز شده و به بروز انواع چین و چروک‌های پوستی و پیری زودرس پوست می‌انجامد.