



نوشابه های رژیمی چه ضررهایی دارد؟

کارشناس ارشد تغذیه تاکید کرد: «نوشابه های رژیمی به نوشابه هایی گفته می شود که از قند مصنوعی در آن استفاده شده است، قندهای مصنوعی بدون کالری هستند به خاطر همین به آنها رژیمی گفته می شود.»

کارشناس ارشد تغذیه تاکید کرد: «نوشابه های رژیمی به نوشابه هایی گفته می شود که از قند مصنوعی در آن استفاده شده است، قندهای مصنوعی بدون کالری هستند به خاطر همین به آنها رژیمی گفته می شود.»

شهرزاد محمدیان کارشناس ارشد تغذیه و عضو کمیته پزشکی آکادمی ملی المپیک در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز ضمن بیان این که نوشابه های رژیمی تنها فاقد کالری هستند و ضرر رسانی آنها به بدن همانند نوشابه های معمولی است، اظهار داشت: «نوشابه های رژیمی به نوشابه هایی گفته می شود که از قند مصنوعی در آن استفاده شده است، قندهای مصنوعی بدون کالری هستند به خاطر همین به آنها رژیمی گفته می شود.»

وی افزود: «متأسفانه باوری که در جامعه ما وجود دارد، این است که فکر می کنند چون این نوشابه رژیمی است دیگر اثرات مضر نوشابه های معمولی را ندارد.»

این عضو کمیته پزشکی آکادمی ملی المپیک در خصوص ضررهای این نوع نوشابه بر بدن به خبرنگار سلامت نیوز گفت: «نوشابه های رژیمی تنها فاقد کالری هستند ولی آن ضرری که با مصرف نوشابه های گازدار بر متابولیسم بدن وارد می شود و همینطور باعث پوکی استخوان می شود یا باعث دفع کلسیم می شود برای این نوع نوشابه هم صدق می کند و یا به علت موادی که به آن اضافه می شود باعث رقابت با کلسیم برای جذب می شود و به همین دلیل باعث می شود که کلسیم را از بدن دفع کند و ما توصیه می کنیم اینگونه نوشابه هم زیاد استفاده نشود.»

شهرزاد محمدیان در پاسخ به سوالی مبنی بر این که این نوشابه را چه افرادی می توانند استفاده کنند، گفت: «نوشابه های بدون کالری برای افرادی که دیابتی هستند و برای کسانی که خواهان کنترل وزنشان هستند از نوشابه های عادی بهتر است ولی کماکان بر روی استخوان اثر می گذارد و یا باعث پوکی استخوان می شود و نیز در رشد کودکان تاثیر منفی می گذارد.»