



## نوشیدنیهای گازدار کودکان را خشن و حواس پرت می‌کند

تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدنی‌های گازدار کودکان کم سن تا 5 سال را خشن، کم حرف و حواس پرت می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدنی‌های گازدار کودکان کم سن تا 5 سال را خشن، کم حرف و حواس پرت می‌کند.

به گزارش خبرگزاری مهر، تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که پسران و دخترانی که روزانه 4 نوشیدنی گازدار مصرف می‌کنند دوبرابر دیگران درگیر مشاجره با یکدیگر، تخریب اموال یکدیگر و حمله فیزیکی می‌شوند.

نوشیدنی‌های دارای شکر بیشتر به تأثیر روی خلق و خو و دشواری در تمرکز نسبت داده شده‌اند. به طوری که مشخص شده بود کودکان کم سن و سال هرچقدر بیشتر نوشیدنی گازدار شکرदार مصرف کنند رفتارشان بدتر می‌شود.

اگرچه خطرات بالقوه نوشیدنی‌های محبوب بیشتر بسیار مورد تحقیق و بررسی قرار گرفته‌اند اما این تحقیق برای نخستین بار کودکان کم سن و سال را مد نظر داشته است.

براساس اظهارات محققان آمریکایی محدود کردن تعداد نوشابه، لیموناد و سایر نوشیدنیهای شکر دار و گاز دار به کودک حائز اهمیت است و حتی ممنوع کردن تمام این نوشیدنی‌ها می‌تواند در بهبود رفتار کودک نقش داشته باشد.

یک گروه تحقیقاتی از دانشگاه کلمبیا در نیویورک از مادران کودکان 5 ساله ای درباره اینکه کودکانشان چند وقت به چند وقت نوشیدنی گازدار می‌خورد پرسشهایی مطرح کرده است. مادرانی که این پرسشنامه را پرکردند درباره نحوه رفتار کودک خود در دو ماه پیش از تحقیق نیز اطلاعاتی ارائه دادند.

براساس نتایج این تحقیق که در مجله پزشکی کودکان منتشر شده، تقریباً نیمی از 3 هزار پسر و دختر این تحقیق دست کم یک نوشیدنی گازدار در روز مصرف می‌کردند و یک نفر از هر 25 نفر روزانه 4 نوشیدنی و یا بیش از آن مصرف کرده است.

کودکانی که در این تحقیق حضور داشتند بخشی از یک پروژه بزرگتر به نام "خانواده‌های شکننده" بودند، خانواده‌هایی که بیش از سایرین در معرض فروپاشی و فقر هستند.

این درحالی است که ارتباط با پرخاشگری هنگام مصرف این نوشیدنی‌های گازدار میان کودکان یک عامل پایدار بود حتی وقتی که فاکتورهایی چون تعداد شیرینیهای مصرف شده، جایگاه اقتصادی اجتماعی، خشونت در خانواده، وضعیت روانی مادر نیز مدنظر قرار گرفت.

اگر نوشیدنی‌های گازدار در این رابطه مورد اتهام اصلی هستند، مشکل اصلی را باید در شکر جستجو کرد. یک قوطی کوکاکولا دربرگیرنده 9 قاشق چایخوری شکر است. کافئین که در اکثر نوشیدنی‌های گازدار وجود دارد نیز می‌تواند بر رفتار کودکان تأثیرگذار باشد.

نوشیدنی‌های گازدار و شکر‌داری که روزانه میلیونها نفر مصرف می‌کنند به دامنه‌ای از مشکلات سلامتی از جمله حمله قلبی، دیابت، افزایش وزن، پوکی استخوان، سرطان لوزالمعده، پروستات، ضعف ماهیچه و سکتة ناقص نسبت داده شده‌اند.