



نوشابه‌های رژیمی هم ضرر دارند

یک متخصص تغذیه گفت: نوشیدن نوشابه‌های رژیمی برای افرادی که اضافه وزن دارند، مضر است.

همشهری آنلاین: یک متخصص تغذیه گفت: نوشیدن نوشابه‌های رژیمی برای افرادی که اضافه وزن دارند، مضر است.

بهنام گشتی‌زاده در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه نوع قند استفاده شده در نوشابه‌های رژیمی با قند استفاده شده در نوشابه‌های معمولی متفاوت است، اظهار کرد: در نوشابه‌های رژیمی از ماده آسپارتام به جای قند استفاده می‌شود که این ماده شیمیایی و شیرینی آن بسیار بیشتر از ساکاروز قند معمولی است.

وی با بیان اینکه تصور مردم درباره مصرف نوشابه‌های رژیمی اشتباه است، افزود: برخی مردم براین باورند که نوشابه‌های رژیمی چندان برای سلامتی مضر نیست، در حالی که مصرف نوشابه‌های رژیمی میزان ابتلا به دیابت را افزایش داده و باعث بالا رفتن قند خون می‌شود.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه عادت کردن به یک ماده غذایی اهمیتی زیادی در سلامت دارد و باید مورد توجه قرار گیرد، تصریح کرد: در صورتی که فردی عادت کرده روزانه نوشابه مصرف کند با فردی که ماهانه یکبار نوشابه مصرف می‌کند، متفاوت است. بنابراین باید مراقبت باشیم مصرف یک ماده غذایی منجر به عادت نشود.

گشتی‌زاده با بیان اینکه مصرف زیاد نوشابه‌ها برای کودکان مناسب نیست و بسیار خطرناک است، گفت: معمولاً شیرین کننده‌های نوشابه‌ها مصنوعی و شیمیایی هستند و در هر لیتر آن حدود یکصد گرم قند وجود دارد.

وی با اشاره به اینکه مصرف بیش از اندازه نوشیدنی‌ها بویژه نوشابه‌ها منجر به چاقی و افزایش قند خون می‌شود، افزود: توصیه می‌شود افرادی که چاق هستند به هیچ عنوان از نوشابه‌های رژیمی استفاده نکنند.