



## نوشيدن نوشابه گازدار چه اثراتی بر بدن می‌گذارد؟

نوشابه‌های گازدار از رایج‌ترین نوشیدنی‌ها در میان مردم هستند. اما این نوشیدنی‌ها پر از قند هستند و کالری زیادی را به بدن وارد می‌کنند؛ اما با خوردن هر جرعه نوشابه، در بدن فرد مصرف‌کننده چه اتفاقی می‌افتد؟

همشهری آنلاین: نوشابه‌های گازدار از رایج‌ترین نوشیدنی‌ها در میان مردم هستند. اما این نوشیدنی‌ها پر از قند هستند و کالری زیادی را به بدن وارد می‌کنند؛ اما با خوردن هر جرعه نوشابه، در بدن فرد مصرف‌کننده چه اتفاقی می‌افتد؟

به محض اینکه نوشابه گازداري مانند کولاها قورت داده می‌شود، لوزالمعده متوجه آن می‌شود و در پاسخ به ورود قند به بدن به سرعت شروع به ساخت انسولین می‌کند.

انسولین هورمونی است که بدن از آن برای وارد کردن قند غذاها به جریان خون، استفاده می‌کند تا سلول‌ها بتوانند از قند موجود در خون، برای تولید انرژی استفاده کنند. تنها در عرض 20 دقیقه، سطح قند خون بالا می‌رود و کبد با تبدیل قند به ذخیره چربی به افزایش انسولین پاسخ می‌دهد.

۴۵ دقیقه بعد از خوردن ۵۰۰ سی سی نوشابه، کافئین موجود در نوشابه کاملاً جذب می‌شود و در نتیجه مردمک چشمتان متسع و فشار خون بالا می‌رود. بدن دوپامین بیشتری تولید می‌کند که موجب برانگیختن مراکز لذت در مغز می‌شود. بعد از یک ساعت، قند خون پایین می‌آید و در همین زمان است که فرد برای رفع نیاز بدن به قند، لیوان دوم نوشابه یا چیز شیرین دیگری را می‌خورد.

ارتباط نوشابه و اپیدمی چاقی در هم گره خورده است و محققان دانشگاه هاروارد برآورد کرده‌اند که مصرف بیش از اندازه نوشابه خطر چاقی را ۱/۶ برابر افزایش می‌دهد.

علاوه بر تهدید چاقی، محققان با بررسی ۴۰۰۰۰ مرد به مدت ۲۰ سال، پی بردند که خطر حمله قلبی در افرادی که هر روز نوشابه‌های قنددار می‌خورند، 20 درصد افزایش می‌یابد.

شربت فروکتوز ذرت - جایگزین ارزانی برای قند نیشکر که به طور رایجی در این نوشابه‌ها را به کار می‌رود- خطر سندروم متابولیک را افزایش می‌دهد و این سندروم منجر به دیابت و بیماری‌های قلبی می‌شود.

کارخانه‌های نوشابه‌سازی این چرخه خطرناک قند را به خوبی می‌شناسند.

در ایالات متحده، این کارخانه‌ها سالانه نزدیک ۳/۲ میلیارد دلار برای بازاریابی محصولات خود خرج می‌کنند تا مشتریان را به خوردن یک لیتر «قند قهوه‌ای حباب‌دار» به همراه پیتزا و یا خریدن قوطی‌های نوشابه برای مهمانی تولد بعدی کودکشان، وسوسه کنند.

اگر این فرزندان کوچک به خوردن نوشابه عادت کنند، خطر دیابت نوع ۲ در آنها در آینده تا ۸۰ درصد افزایش می‌یابد. همچنین ممکن است آنها در آینده دچار عوارض کلیه، مشکلات باروری، پوکی استخوان، آسم و دندان‌هایی با مینای از بین رفته شوند.

منبع: MedicalDaily

ترجمه: مهسا شیرانی