



نوشابه، اصلی‌ترین عامل چاقی و پوسیدگی دندان»

یافته‌های محققان دانشکده بهداشت دانشگاه هاروارد نشان می‌دهند، نوشابه‌ها اصلی‌ترین عامل خطر مربوط به وضعیت سلامت مانند چاقی مفرط، دیابت نوع دوم و پوسیدگی دندان به شمار می‌آیند.

یافته‌های محققان دانشکده بهداشت دانشگاه هاروارد نشان می‌دهند، نوشابه‌ها اصلی‌ترین عامل خطر مربوط به وضعیت سلامت مانند چاقی مفرط، دیابت نوع دوم و پوسیدگی دندان به شمار می‌آیند. به گزارش سرویس پژوهشی ایسنا منطقه دانشگاه علوم پزشکی تهران، یافته‌های مراکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها (CDC) نشان می‌دهند، حدود نیمی از جمعیت آمریکا روزانه از نوشابه استفاده می‌کنند که بیشترین میزان مصرف در میان نوجوانان و افراد جوان گزارش شده است.

پژوهشگران آمریکایی تاثیر مصرف یک قوطی نوشابه (cola) را بر بدن پس از یک ساعت بررسی کردند. آن‌ها می‌گویند: به طور تقریبی 10 قاشق چایخوری شکر در یک قوطی نوشابه وجود دارد، در حالی که سازمان بهداشت جهانی، مصرف روزانه بیش از شش قاشق چایخوری شکر را توصیه نمی‌کند و به بیان دیگر، نوشیدن تنها یک لیوان در روز می‌تواند سلامت بدن را به خطر بیندازد.

محققان دریافتند، افرادی که روزانه یک تا دو قوطی از نوشیدنی‌های شیرین مصرف می‌کنند، احتمال ابتلا به دیابت نوع دوم در آن‌ها 26 درصد افزایش می‌یابد و طی بررسی‌های انجام‌شده، سالانه 184 هزار مرگ در جهان به دلیل مصرف نوشیدنی شیرین روی می‌دهد.

شیرینی زیاد این نوشیدنی که ناشی از قند موجود در آن است، باید موجب ایجاد تهوع شود حال آنکه اسیدفسفر موجود در این نوشیدنی، میزان شیرینی را کم‌رنگ می‌کند و این امکان را فراهم می‌آورد تا بتوان نوشیدنی را مصرف کرد. محققان می‌گویند: میزان قندخون به طور قابل‌توجهی طی 20 دقیقه بعد از مصرف نوشابه افزایش می‌یابد و منجر به انفجار انسولین در بدن می‌شود. سپس کبد مقادیر زیاد شکر در حال گردش در بدن را به چربی تبدیل می‌کند. پس از 40 دقیقه، بدن همگی کافئین کولا را جذب کرده و باعث باز شدن مردمک چشم و افزایش فشارخون می‌شود. در این نقطه، گیرنده‌های آدنوزین در مغز مسدود و مانع احساس خستگی می‌شوند.

به گفته آن‌ها، پس از پنج دقیقه تولید دوپامین، انتقال‌دهنده‌ای عصبی که به کنترل مراکز لذت و خوشی در مغز کمک می‌کند، افزایش می‌یابد. روشی که نوشابه به تحریک این مرکز در مغز می‌پردازد، با تأثیر مواد مخدر (هروئین) قابل مقایسه است و باعث ایجاد رغبت در مصرف لیوانی دیگر می‌شود.