

تغذية

نانالي عقيقي غزّة
دائرة الشؤون الصحيةالآثار السلبية لاستهلاك المشروبات الغازية
الوعي العام أولى خطوات معالجة السمنة

تعتبر منظمة الصحة العالمية ان الوجبات الغذائية غير الصحية الغنية بالسكر والملح والدهون تساهم في انتشار السمنة وتعرض الاشخاص للاصابة بمرض السكري واصابة القلب والاعوية الدموية وبعض انواع السرطان. هذه الامراض هي السبب الرئيسي للوفاة في جميع انحاء العالم



آمنة او غير آمنة. يمثل الحد من استهلاك الصودا اولوية قصوى للصحة العامة بسبب الادلة العلمية التي تربط استهلاك الصودا الزائد بالسمنة وغيرها من الامراض. فالمشروبات الغازية السكرية هي اكبر مصدر للسكر المضاف في النظام الغذائي، وتضيف سعرات حرارية لا توفر اي قيمة غذائية للجسم. ان هذه المشروبات يمكن ان يكون لها تأثيرات سلبية على الصحة من خلال المساهمة في ارتفاع السمنة ومرض السكري وامراض القلب وبعض انواع السرطان ومشاكل صحة الاسنان. لذلك، على المستهلكين المطلعين والحكومات وخبراء الصحة العامة والعلماء ومصنعي الاغذية ان يساعدوا في احداث تغييرات في نمط الحياة لجعلها اسهل للوصول الى طعام صحي. إن زيادة الوعي العام الى مخاطر استهلاك الصودا الزائد وصلته بالسمنة خطوة اولى ومهمة في علاج السمنة.

يمكن ان تسبب تسوس الاسنان وخصوصا عند الاطفال والمراهقين.

المحليات الاصطناعية تسبب قلقا المحليات الاصطناعية المستخدمة في المشروبات السكرية هي ايضا تثير الاهتمام. على الرغم من موافقة ادارة الاغذية والعقاقير (FDA) على استخدام الاسبارتام والمحليات الاخرى كمحليات آمنة للاستهلاك، فهناك جدل مستمر حول المخاطر الصحية.

هناك دراسات التي تمولها صناعة الاسبرتام تظهر ان ليس له اي آثار ضارة بينما الدراسات المستقلة تشير الى انه يمكن ان يكون له آثار سلبية على الصحة.

من جهة اخرى فان استهلاك الاسبارتام قد يزيد من خطر الاصابة بالسرطان، لكن هناك حاجة الى اجراء دراسات موثوق بها وعالية الجودة من علماء مستقلين لتأكيد ما اذا كانت التحلية

الاطفال. وهذا الامر مهم جدا تداركه لأن الكافيين هو الادمان، كما ان شرب عبوتين من المشروبات الغازية التي تحتوي على الكافيين يمكن ان يؤثر على الاداء والحالة المزاجية ويتسبب بالقلق والارق للشخص. كما قد يؤدي شرب كميات زائدة من الكافيين الى مشاكل في الجهاز الهضمي وضربات قلب سريعة.

ارتفاع حموضة الصودا يمكن ان يسبب مشاكل في الاسنان

تضاف الاحماض المختلفة ايضا الى العديد من المشروبات الغازية. فحمض الفوسفوريك يعطي المشروبات نكهة منعشة او حامضة لتحقيق التوازن في حلاوة المشروب ولمنع نمو البكتيريا. والاحماض الاخرى التي كثيرا ما تضاف تشمل حامض الستريك من البرتقال، وكذلك الاحماض الاسكوريك والكاربونية. نتيجة لذلك، الصودا الشديدة الحموضة

السكر المضاف او غيرها من المحليات مثل شراب الذرة العالي الفركتوز، بما في ذلك المشروبات الغازية والمشروبات الرياضية والشاي المحلى ومشروبات الفاكهة ومشروبات الطاقة.

يتزايد في جميع انحاء العالم استهلاك الصودا، ونرى ثلاثة اضعاف استهلاك الطاقة من هذه المشروبات السكرية على مدى السنوات الثلاثين الماضية عند الاطفال الذين تتراوح اعمارهم بين 2 و 18 سنة و56-85% من اطفال المدارس الاميركية يشربون الآن مشروبا غازيا واحدا على الاقل يوميا. في جميع انحاء الولايات المتحدة يشرب الشخص العادي 45 غالونا من الصودا سنويا ويستهلك ما بين 200 الى 600 سعرة حرارية اضافية في اليوم. بالنظر الى الادلة العلمية المتزايدة، فإن الصودا تساهم في زيادة

المخاطر الصحية تضاف كميات عالية من شراب الذرة الفركتوز لتحلية الصودا ما يعادل اكثر من 10 ملاعق صغيرة من السكر او حوالي 140 سعرة حرارية في 350 ملل من الصودا. تحتوي الصودا على سعرات حرارية "مخفية" لأن الناس لا يقللون من استهلاكهم من الطعام للتعويض عن السعرات الحرارية الزائدة المستهلكة في المشروبات السكرية، ما يؤدي الى زيادة السعرات الحرارية الشاملة. تحتوي الصودا ايضا على سعرات حرارية "فارغة" لأنها لا توفر اي مغذيات مفيدة للجسم. يجادل العلماء بأن شرب الصودا بدلا من الحليب يمكن ان يؤدي الى نقص في الكالسيوم والبروتين والمغنيزيوم والفوسفور ونقص الفيتامين "ا"، بالإضافة الى ذلك فإن التعرض المستمر لهذه الكمية العالية المحتوى من السكر يمكن ان يؤدي الى مقاومة الانسولين وزيادة خطر مرض السكري من النوع الثاني. تشير تقارير طبية الى ان المواطن الاميركي العادي يستهلك اكثر من 22 ملعقة صغيرة من السكر المضاف يوميا، وهذا يزيد الى 34 ملعقة صغيرة يوميا عند الاولاد الذين تتراوح اعمارهم بين 14 و 18 سنة، حوالي ثلث منها يأتي من الصودا.

المستويات العالية من الكافيين يمكن ان تكون خطيرة

مشروبات الطاقة و الغازية تحتوي على كميات عالية من الكافيين، ويمكن ان تكون خطيرة اذا تم استهلاكها بشكل مفرط، خصوصا من

