

## یک قوطی نوشابه برابر چند حبه قند است؟

دریافت قند بیش از حد و مصرف روزانه نوشابه‌ها می‌تواند زمینه‌ساز زوال عقل نیز شود. از سوی دیگر مقادیر بالای اسید فسفریک و اسید کربنیک در کنار قند می‌تواند به مینای دندان به ویژه در کودکان و نوجوانان آسیب بزند.

به گزارش سایت خبری پرسون، امروزه مصرف نوشابه به جزء لاینفک سفره‌های غذایی تبدیل شده و بدون توجه به اینکه این نوشابه چه عواقبی برای سلامتی کودکان می‌تواند داشته باشد، صرفاً به علت اینکه شیرین است و گاز موجود در آن برای کودکان خوشایند، در تغذیه خانواده از آن زیاد استفاده می‌شود.

یک کارشناس تغذیه گفت: هر قوطی نوشابه حدوداً به اندازه ۱۰ حبه قند مواد شیرین کننده دارد بنابراین مصرف بیش از حد آن علاوه بر جذب کالری بالا در بدن باعث چاقی و اضافه وزن، دیابت، مقاومت به انسولین، پوکی استخوان و افزایش پوسیدگی‌های دندان می‌شود.

لادن خیابانی با بیان اینکه گاز موجود در نوشابه‌ها مانعی برای جذب کلسیم در بدن بوده و زمینه ابتلا به پوکی استخوان را در افراد فراهم می‌کند؛ افزود: قند موجود در نوشابه باعث افزایش احتمال پیش‌فعالی در کودکان شده و از سوی دیگر کودکی که زمینه پیش‌فعالی داشته باشد، با این انرژی اضافه، تمرکز کمتری بر رفتار و عملکرد خود خواهد داشت و قادر به کنترل فعالیت‌هایی که انجام می‌دهد نخواهد بود. تاثیر مصرف نوشابه حتی در کودکان نرمال نیز با تولید انرژی اضافه پس از مصرف با بروز رفتارهای هیجانی قابل مشاهده است که کنترل کودک را نیز سخت‌تر می‌کند.

وی افزود: امروزه مصرف نوشابه به جزء لاینفک سفره‌های غذایی تبدیل شده و بدون توجه به اینکه این نوشابه چه عواقبی برای سلامتی کودکان می‌تواند داشته باشد، صرفاً به علت اینکه شیرین است و گاز موجود در آن برای کودکان خوشایند، در تغذیه خانواده از آن زیاد استفاده می‌شود. حتی گاهی اوقات در بیماری‌های گوارشی مثل اسهال از نوشابه به ویژه در کودکان به اشتباه به عنوان یک درمان استفاده می‌شود.

وی افزود: نوشابه‌های گازدار با وجود اسید فسفریک و اسید کربنیک محیطی اسیدی فراهم می‌آورد که می‌تواند تعادل بدن و تعادل اسیدی و بازی را بهم بزند. علت این موضوع وجود گاز اسید فسفریک است که برای گازدار شدن نوشابه به آن اضافه می‌شود. در مسیر گوارش، املاح فسفات جلوی جذب کلسیم و مواد غذایی را می‌گیرد و وقتی هم که کلسیم کافی را دریافت نکنیم، بدن مجبور می‌شود، برای به تعادل رساندن کاهش کلسیمی که در بدن اتفاق افتاده و افزایش فسفری که ایجاد شده، برداشت کلسیم از استخوان را داشته باشد.

وی ادامه داد: برداشت کلسیم از استخوان‌ها خود باعث کاهش تراکم استخوان می‌شود که در طولانی مدت برای کسانی که به طور مداوم نوشابه‌های گازدار و حتی دوغ‌های گازدار و سودا استفاده می‌کنند، پوکی استخوان را به وجود می‌آورد. با مصرف این نوشیدنی‌های گازدار حتی سودا، باعث می‌شویم که تعادل کلسیم - فسفر در بدن به هم بخورد. به دنبال مصرف زیاد نوشابه‌ها، عدم تعادل در رژیم غذایی، کاهش کلسیم و افزایش فسفات در بدن می‌تواند بر روی هورمون پاراتیروئید هم تاثیر بگذارد و خود باعث تحلیل استخوانی شود.

خیابانی اظهار کرد: اسید فسفریک می‌تواند باعث اختلال عملکرد کلیه‌ها شده و از این طریق بدن مقدار زیادی کلسیم از دست می‌دهد. نوشابه‌ها به ویژه نوشابه‌های سیاه و نوشابه‌های انرژی‌زا که بین نوجوان شایع و پرطرفدار است حاوی کافئین و قند خیلی بالایی هستند. جذب کافئین و قند در کنار اسید فسفریک باعث می‌شود، عملکرد کلیه‌ها با اختلال مواجه شده و کلیه‌ها برای حفظ تعادل بدن کلسیم را خارج و با افزایش ادرار، آب زیادی از بدن دفع کنند و در نتیجه بدن دچار کم‌آبی می‌شود، از این رو در روزهای گرم تابستان که بدن به آب بیشتری نیاز دارد، مصرف نوشابه به‌عنوان خنک کننده بدن نتیجه عکس داشته و باعث دهیدراته شدن، یعنی کم‌آبی بدن می‌شود.

این کارشناس تغذیه در مرکز بهداشت غرب کرج اظهار کرد: وقتی بدن کم‌آب می‌شود، سوخت و ساز هم پایین آمده و به دنبال آن به مرور زمان اضافه وزن و چاقی می‌شود، در کنار اینکه ما قند بالایی را هم دریافت کردیم که خیلی به آن احتیاج نداریم؛ بنابراین این قند در کبد تبدیل به واحد چربی و ذخیره می‌شود و منجر به اضافه وزن و چاقی خواهد شد. از طرف دیگر وقتی آب بدن را از دست می‌دهیم تعادل الکترولیت‌ها هم از بین می‌رود، یعنی بدن از حالت نرمال خارج شده و ضربان قلب به مرور دچار اختلال و نامنظم می‌شود؛ بنابراین مصرف نوشابه‌ها به صورت روتین و روزانه غیر از چاقی و پوکی استخوان باعث افزایش چاقی شکمی، بالا رفتن قند و به دنبال آن مقاومت به انسولین می‌شود، که خود زمینه‌ساز بروز دیابت در دوره‌های بعدی زندگی است.

خیابانی ادامه داد: دریافت قند بیش از حد و مصرف روزانه نوشابه‌ها می‌تواند زمینه‌ساز زوال عقل نیز شود. از سوی دیگر مقادیر بالای اسید فسفریک و اسید کربنیک در کنار قند می‌تواند به مینای دندان به ویژه در کودکان و نوجوانان آسیب بزند. قندی که روی مینای دندان قرار می‌گیرد باعث رشد بیشتر باکتری‌های مضر موجود در دهان می‌شود، ضمن اینکه پوسیدگی‌های دندان را نیز تسهیل می‌کند.