

كلنا نتناول المشروبات: لكن هل نعرف مدى خطورتها على صحتنا؟

2018-12-25 مروة الاسدي

كلنا نتناول المشروبات بشكل يومي لأنها من أهم وسائل الحفاظ على جسم قوي ونشط تناول الطعام بكميات مناسبة وشرب المياه بكميات كبيرة قدر الإمكان وأداء الرياضة باستمرار والحرص دائماً على تناول المشروبات الغنية بالطاقة.

ولكن هناك بعض المشروبات عليك تجنبها قبل النوم لأنها تؤدي إلى مشاكل صحية منها الزيادة في الوزن والأرق، مثل المشروبات الغازية التي تحتوي على دهون عالية يصعب على الجسم التعامل معها.

وغالبا لا تخلو معظم موائد الطعام في مختلف أنحاء العالم من المشروبات الغازية والسكرية على الرغم من أنها من التصنيفات الغذائية ذات القيمة الغذائية المنخفضة، كون لهذه المشروبات سحر خاص يدفع الكثيرين لإدمانها، فهناك من يعتقد أن منتجات الدايت صحية لخلوها من السكر، لكن خبراء الصحة توصلوا لنتائج ربما تدفعنا للابتعاد عنها كليا.

في حين يعرف كثيرون أن المشروبات الغازية والسكرية ليست مفيدة للصحة بشكل عام، وأن هناك صلة بينها وبين تسوس الأسنان وأمراض القلب والكلية، إلى جانب ذلك تضيف نتائج دراسة جديدة ضرراً آخر تسببه المشروبات المحلاة هو مرض الكبد الدهني غير الكحولي.

أما مشروبات الطاقة فيعتبرها كثيرون بانها الحل الذي يلجأ إليه البعض عند الشعور بالتعب أو بعد ليلة سهر طويلة، كما أن البعض لاسيما الشباب يفضل طعم هذا المشروب باختلاف أنواعها. وتبذل الشركات المصنعة لمشروبات الطاقة المختلفة، أقصى جهودها للترويج لها من خلال إعلانات متنوعة وتصميمات جذابة للعبوات بالإضافة إلى تمويل احتفالات رياضية مهمة.

ووفقا لإحصاء نشرته الهيئة الأوروبية لسلامة المواد الغذائية، فإن 68 بالمئة من المراهقين في دول

الاتحاد الأوروبي، يتناولون مشروبات الطاقة بكميات متفاوتة.

وتواجه شركات تصنيع مشروبات الطاقة الآن حالة من التشكك، بعد تحميل هذه المشروبات مسؤولية اضطراب ضربات القلب ومشكلات الكلى والتشنجات وربما الوفاة أيضا، إذ يرى الكثير من الخبراء بان المشروبات السكرية والغازية هي المساهم الرئيسي في وباء السمنة، علما ان مصطلح "المشروبات الغازية" يشير إلى أي مشروب مع إضافة السكر أو مادة التحلية الأخرى، ويشمل الصودا، عصير الفواكه، عصير الليمون وعقدس أخرى، المشروبات المحلاة مسحوق، والرياضية ومشروبات الطاقة.

على صعيد ذي صلة، توصلت دراسة علمية إلى أن احتساء المشروبات الحامضية، مثل الشاي بنكهة الفواكة والمياه ذات النكهات، قد يؤدي إلى تآكل الأسنان والإضرار بمينا الأسنان، وتوصل فريق من الباحثين، في جامعة كينغز كولييدج لندن، إلى أن تناول تلك المشروبات بين الوجبات، ورشها لفترة طويلة، يزيد من مخاطر تآكل الأسنان بسبب الأحماض، وتآكل الأسنان هو فقدان تدريجي للمادة الصلبة منها، بسبب عمليات كيميائية لا تتضمن نشاطا بكتيريا.

فيما شاع استخدام مشروبات القوة المحتوية على الكيتون منذ سنوات بين الرياضيين باعتباره مادة قادرة على تحسين أدائهم العضلي. فالكيتون يتدخل في عملية الاستقلاب في الجسم، ويزود الجسم بطاقة تزيد عن الطاقة التي توفرها الدهون والكربوهيدرات.

بينما يُعتبر الشاي من أكثر المشروبات استهلاكا في العالم، وفي ثقافات عديدة جزءا لا يتجزأ من خصوصيتها. فبالإضافة إلى فوائده العديدة توصلت دراسة حديثة إلى أن الشاي يحمي العيون من أمراض كثيرة.

الى ذلك، يعاني ربع سكان الأرض تقريبا من الزيادة في الوزن، وتعتبر العادات الغذائية أحد الأسباب الرئيسية في ذلك. لكن العلماء يحذرون على الخصوص من تناول المشروبات السكرية، فلماذا!؟.

المشروبات الحامضية "قد تؤدي إلى تآكل الأسنان".

توصلت دراسة علمية إلى أن احتساء المشروبات الحامضية، مثل الشاي بنكهة الفواكه والمياه ذات النكهات، قد يؤدي إلى تآكل الأسنان والإضرار بمينا الأسنان، وتوصل فريق من الباحثين، في جامعة كينغز كولييدج لندن، إلى أن تناول تلك المشروبات بين الوجبات، ورشفها لفترة طويلة، يزيد من مخاطر تآكل الأسنان بسبب الأحماض، وتآكل الأسنان هو فقدان تدريجي للمادة الصلبة منها، بسبب عمليات كيميائية لا تتضمن نشاطا بكتيريا.

وهناك أسباب أخرى تزيد من مخاطر تآكل الأسنان، منها النظام الغذائي، واختيارات نمط الحياة، والبيئة، وفي بعض الحالات الأدوية، وفحصت الدراسة، التي نُشرت نتائجها في دورية بريتيش دينتال جورنال، الأنظمة الغذائية لـ 300 شخص يعانون من تآكل شديد في الأسنان، وقالت الدراسة إن المشكلة تتفاقم كلما زاد الأشخاص من تناول الوجبات الخفيفة، ورأى الباحثون أن الشاي بطعم الفواكه، ومشروبات الحمية الغذائية، والمشروبات السكرية، والمياه ذات النكهات وغيرها، كلها مشروبات حامضية قد تؤدي إلى تآكل وتمزق الأسنان.

كما أن الرشف المستمر لتلك المشروبات، أو الإبقاء عليها في الفم قبل ابتلاعها، يزيد من مخاطر تآكل الأسنان، وتقول الدكتورة سيشا أوتول، من معهد الأسنان في جامعة كينغز كولييدج لندن، والمشرفة على الدراسة: "إذا كنت ترتشف أشياء لفترات طويلة من الوقت، أي أطول من خمس دقائق، وإذا كنت تمضغ الأشياء، وتقضم الفواكه في فمك لدقائق قبل أن تبتلعها، فإن ذلك قد يضر بأسنانك للغاية".

وتضيف: "إذا كنت تنوي تناول تفاحة كوجبة خفيفة في وقت الغداء، عليك أن تحاول ألا تأكل شيئا حامضيا آخر في المساء"، وتابعت: "إذا كنت ستتناول كأسا من النبيذ في المساء، فعليك ألا تتناول شاي الفواكه في الصباح. حاول فقط أن تصنع نوعا من التوازن بين مكونات نظامك الغذائي"، ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يتناولون مشروبات، مثل ماء مضاف إليه شريحة ليمون أو شاي ساخن بطعم الفاكهة، مرتين يوميا بين الوجبات، كانوا معرضين بنسبة 11 ضعفا لتآكل الأسنان الحاد أو المتوسط، مقارنة بغيرهم.

ما هي المشروبات الحامضية؟، الشاي بطعم الفواكه، المياه ذات النكهات، مشروبات الحمية

الغذائية، المشروبات المحلاة.

مشروب واعد للسكريين والبدناء

شاع استخدام مشروبات القوة المحتوية على الكيتون منذ سنوات بين الرياضيين باعتباره مادة قادرة على تحسين أدائهم العضلي. فالكيتون يتدخل في عملية الاستقلاب في الجسم، ويزود الجسم بطاقة تزيد عن الطاقة التي توفرها الدهون والكربوهيدرات.

ورغم الموقف المتردد للعلم من فائدة ومضار الكيتون يبدو أن مركبات الكيتون في الجسم قادرة أيضاً على خفض مستوى السكري في الدم. فهي مصدر طاقة للجسم يحرر في الجسم طاقة تزيد عن الطاقة التي يوفرها السكر بنسبة 28%.

الباحث جوناثان ليتل من جامعة كولومبيا البريطانية في كيلونا(كندا) أخضع الكيتون للتجارب على بشر يتمتعون بصحة جيدة. وقسم فريق العمل المتطوعين العشرين في مجموعتين، إحداهما لاختبار الكيتون والثانية للمقارنة.

وجعل العلماء المتطوعين يصومون عن الطعام لفترة 10 ساعات، ثم منحوا المجموعة الأولى مشروبات القوة المحتوية على الكيتون، ومنحوا المجموعة الثانية مشروبات لا تحتوي على الكيتون (علاج كاذب). وبعد 30 دقيقة، منح العلماء أفراد المجموعتين سائلاً محلياً بالسكر يحتوي على 75 غم من السكر.

عمد فريق العمل بعد ذلك إلى قياس مستوى الغلوكوز في دماء المتطوعين طوال 2,5 ساعة اعقبت تناول السائل المحلي، وبمعدل مرة كل 30 دقيقة.

وكانت النتيجة ان مستوى الغلوكوز في دماء أفراد مجموعة الكيتون انخفض بشكل ظاهر عن مستواه في دماء مجموعة العلاج الكاذب(البلاسيبو). كما أصبحت نسبة السكر في الدم أكثر ثباتاً، وأقل تأرجحاً بين صعود ونزول، بتأثير الكيتون.

ويعتقد جوناثان ليتل ان مشروب القوة المحتوي على مركبات الكيتون يمكن أن يساعد مرضى السكري-2 على تنظيم مستوى الغلوكوز في الدم، وبالتالي تقليل الاعتماد على العقاقير والانسولين. ولأن البدناء أكثر عرضة للسكري من غيرهم، يمكن لمشروبات الكيتون ان تعينهم على خفض أوزانهم وتقليل مخاطر السكري في آن واحد، وطبيعي، فإن الكيتون معروف كمادة مضادة للالتهابات، وهذا يعني ان تعاطي المشروبات المحتوية عليه سيحسن الصحة العامة للبشر، وخصوصاً عند مرضى السكري والسمنة.

والكيتون مركب عضوي يحتوي على مجموعة كربونلية وظيفية تتصل بذرتي كربون ومركبات عضوية أخرى. وأبسط أنواع الكيتون هو الاسيتون، ولكن النوع البسيط الآخر منه هو البنزوفينول. وهو مركبات تعوض عن الكربوهيدرات عموماً وتزود الجسم بالطاقة وتنشط عملية الاستقلاب في الجسم وترفع الكفاءة الرياضية، كما انها مضادة للالتهابات وتقلل الاجهاد التأكسدي الناجم عن ممارسة الرياضات الشديدة.

الجدير بالذكر أن دراسات سابقة على الكيتون أجريت عن طريق زرقه بنسبة ضئيلة في الدم مباشرة عبر الوريد. وكانت النتائج مشجعة أيضاً من ناحية تأثيره الخافض لمستوى السكر في الدم.

الشاي الغني بالكافيين

يُعتبر الشاي من أكثر المشروبات استهلاكاً في العالم، وفي ثقافات عديدة جزء لا يتجزأ من خصوصيتها. فبالإضافة إلى فوائده العديدة توصلت دراسة حديثة إلى أن الشاي يحمي العيون من أمراض كثيرة.

خلُصت دراسة إلا أن الشاي الغني بالكافيين له تأثير إيجابي على العينين. فاحتساء شاي ساخن يساعد في حالة التهاب الملتحمة وتبزل العين (أو الجليجل)، ويقلل من خطر الإصابة بمرض الغلوكوما، وهو مرض يصيب العين عند التقدم في السن بسبب تلف العصب البصري. كذلك عند هيجان في العين توصل القائمون على هذه الدراسة -التي نشرت في الموقع الألماني الصحي "هايل براكسيس نيت"- إلى أن شرب شايا ساخنا غنيا بالكافيين يقلل من خطر الإصابة بمرض

الأعين.

وذكر موقع "بليك تشيك" الألماني بدورهم ميزات الشاي الأخضر والشاي الأسود في تخفيف مشاكل العين. وجاء في الدراسة، التي نشرتها المجلة العلمية "Ophthalmology of Journal British"، أن الأشخاص الذين يستهلكون كوباً واحداً ساخناً وغنياً بالكافيين كل يوم يكونون 74% أقل عرضة بالمقارنة مع الآخرين. ولم يحصل الباحثون على نفس النتائج عند أشخاص استهلكوا مشروبات أخرى غنية بالكافيين كالقهوة ومشروبات غازية أو شاي بدون مادة الكافيين.

هل تخلو "كولا لايت" فعلاً من السكر؟

يحظى مشروب "كوكا كولا" بشعبية كبيرة وإقبال لا يضاويه مشروب آخر. لكن هل فعلاً مشروب "كولا لايت" خال من السكر؟ وما رأي الرئيس الأمريكي دونالد ترامب في ذلك؟، من منا لم يسمع هذه الجملة: "مشروب كوكا كولا مضر بالصحة". لذلك يلجأ محبو المشروبات الغازية إلى شرب "كولا لايت" اعتقاداً منهم أن هذا المشروب يحتوي على سعرات حرارية أقل ولا يضر بالصحة. لكن العديد من الدراسات أثبتت العكس، فمشروب "كولا لايت" مضر أيضاً بالصحة. فقد جاء في تقرير نشره موقع "فوكوس" الألماني أنه في الدقائق العشر الأولى من شرب "كولا لايت"، يبدأ حمض الفوسفوريك في التأثير على المينا، الجزء السطحي من السن.

وفي نفس الوقت، يبدأ الجسم بامتصاص مادة السكر الاصطناعية "أسبرتام" المتوفرة بكثرة في "كولا لايت"، ما يدفع براعم الذوق إلى إرسال معلومات للجسم وإبلاغه بأنه تلقى مشروباً غنياً بالسكريات. وتُظهر الدراسات أن استهلاك "كولا لايت"، أو بالأحرى السكر الاصطناعي "أسبرتام"، يدفع الجسم إلى إفراز الأنسولين بكثرة وتنتاب المستهلك رغبة ملحّة في الأكل. وبما أن "أسبرتام" ليس مادة سكرية حقيقية، فإن الجسم لا يمكنه التخلص من نسبة الأنسولين العالية التي أنتجها، حسب ما ذكره موقع "غاليليو" الألماني. ويضيف الموقع أن استهلاك "كولا لايت" يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النمط الثاني ومشاكل في الأوعية الدموية واحتمال الإصابة بالخرف ومرض الزهايمر.

إحذر هذا السم الأبيض في مشروباتك

نشر موقع "شبيغل أونلاين" خلاصة دراسات قام بها فريق علمي تابع لجامعة فيينا الطبية والذي أراد الكشف عن العلاقة بين المشروبات السكرية والزيادة في الوزن. ويعود سبب هذه الدراسة إلى رصد الفريق العلمي النمساوي للعديد من الدراسات العلمية الصادرة بين سنتي 2013 و2015، والتي حملت نتائج متناقضة بخصوص العلاقة بين تناول بعض الأطعمة والزيادة في الوزن. إذ تقول بعض الدراسات إن تناول أطعمة غير صحية كالوجبات السريعة أو شرب الكولا لا علاقة له بالزيادة بالوزن، وإنما يعود الأمر إلى كمية السعرات الحرارية التي يتناولها الإنسان مقارنة مع مجهوده البدني اليومي. في حين أكدت دراسات أخرى أن نوعية الأكل في حد ذاتها تساهم في التحكم في وزن الإنسان.

مشروبات الطاقة متهمة بالإضرار بوظائف القلب

ربطت دراسة جديدة بين عدم انتظام ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وبين مشروبات الطاقة، ورغم أن منتجها يزعمون أنها آمنة مثل الكافيين، إلا أن الدراسة نصحت مرضى القلب بتوخي الحذر من تعاطيها.

أوضحت دراسة جديدة أن احتساء نحو 29 مليلترا من مشروبات الطاقة يرتبط بتغييرات مضرّة محتملة في ضغط الدم ووظائف القلب بشكل يفوق آثار الكافيين. وكشفت أن الإقبال متزايد على مشروبات الطاقة تقابله زيادة في عدد الوفيات أو دخول غرف الطوارئ بالمستشفيات لأسباب تتعلق بتناول مثل هذه المشروبات.

ويزعم منتجو مشروبات الطاقة ومحبوها أنها آمنة مثل الكافيين ولكن ليست هناك أدلة تذكر لدعم هذه المزاعم. ووفقاً لإدارة الأغذية والعقاقير الأمريكية فإن تناول 400 مليغرام من الكافيين (نحو خمسة أقداح من القهوة يومياً) أمر آمن.

وتشير الدراسة التي نشرتها دورية جمعية القلب الأمريكية إلى أنه رغم أن مشروبات الطاقة عادة

ما تحتوي على الكافيين إلا أنه من غير المعروف تماماً مدى سلامة بقية مكونات مثل هذه المشروبات. ولمعرفة الآثار المحتملة لمثل هذه المكونات قارن الباحثون التغييرات الجسمانية لدى 18 من الرجال والنساء الأصحاء بعد تناولهم أحد مشروبات الطاقة وبعد تناول مشروب آخر يحتوي على نفس كمية الكافيين ولكن لا يحتوي على بقية المكونات.

وإضافة إلى 320 مليغراما من الكافيين (أي نحو أربعة أقداح من القهوة) يحتوي مشروب الطاقة على 113 غراماً من السكر وعدة أنواع من فيتامين ب و"مزيج للطاقة" يحتوي على حمض التورين وغيره من المكونات التي كثيراً ما تكون موجودة في مشروبات مثل ريد بول. وقام الباحث ساتشين إيه شاه من مركز ديفيد جرانت الطبي في قاعدة ترافيس لل سلاح الجوي والأستاذ بجامعة باسيفيك في ستوكتون بكاليفورنيا وزملاؤه بقياس ضغط دم المشاركين في الدراسة واستخدموا جهاز رسم القلب لقياس النشاط الكهربائي به لمدة 24 ساعة بعد تناول المشاركين في الدراسة للمشروبات.

وقال الباحثون إن رسم القلب رصد بعد احتساء المشاركين لمشروبات الطاقة متلازمة كيو تي وهي اضطراب قد يرتبط في بعض أحيان بعدم انتظام ضربات القلب بصورة تهدد الحياة ولكن لم يتم رصد ذلك بعد تناولهم مشروب يحتوي على الكافيين فقط. وأوضحت الدراسة أن ضغط الدم ارتفع خمس نقاط بعد احتساء مشروب الطاقة ونقطة واحدة فقط بعد احتساء مشروب يحتوي على الكافيين. وأضافت أن ضغط الدم ظل مرتفعاً بعد ست ساعات. وقال الباحثون إن هذه التغييرات لا تثير القلق لدى الأصحاء ولكن بالنسبة لبعض مرضى القلب قد يكون توخي الحذر ضرورياً عند تناولهم مشروبات الطاقة.

سته مشروبات يجب تجنبها قبل النوم

نشر موقع "sky bold" بعض من تلك المشروبات التي تضر الجسم، والتي نتناولها باستمرار في فترات الليل.

1-القهوة مع مسحوق اللبن: في يوم شتاء بارد يحتاج الكثير منا إلى كوب دافئ من أي مشروب

فساعفك على فففة جسمك؁ ولكن المنففات الفف فضاف إلى الفهوة أو الشاف لأنها ففوفى على مواد مهفرفة فصفب على الجسم الفعامل معها.

2-المشروباف الفازفة: إذا كفف فرفب فف الفصول على جسم صفف علىك ففبب شرب المشروباف الفازفة؁ لأنها ففوفى على كم هائل من السكرفاف الفف لا فسفففبب الجسم فرفها بشكل كامل وفؤفر بشكل سلفف على الجسم.

3-اللبن: فعلم الفمفف فوافف اللبن وأنه ففوفى على كلفة كبفرة من الكالففوم والماغنفسفوم؁ أثبفف الفرافاف الفففة أن شرب اللبن بعف العشاء فؤفف إلى إرففاع نسبة الكولفسفروف فى الفم وففزن المزفد من الفهون ففر المرغب ففها.

4-عصف الففاح: إذا كفف من الففن فففلون فناول العصائر قبل النوم؁ فعلك بالعصائر الفازفة الفف لا ففوفى على كلفة السكرفاف الفف ففوفى علىها المعلباف والفف فقف أمامها الجسم عاجز عن فحللها.

5-مشروباف الفافة: من المعروف عن مشروباف الفافة أنها مفففة ففا أثناء أداء الرفافة؁ ولكنها فؤفف إلى ارففاع ضغط الفم عند فناولها قبل النوم.

6-الكافو: عند فناولك الكافو قبل النوم فؤفف فلك أففانا إلى فقلباف فى المعدة وأففانا هفاف فى ففار المعدة.