خطر المشروبات الغازية على الصحة



أثبتت البحوث على أنّ المشروبات الغازية الخالية من السكّر تُزيد مخاطر الإصابة بالسكتات الدماغية، وأجريت الدراسة بجامعة كولومبيا بنيويورك وكلية الطب في ميامي وشارك فيها 2600 شخص فوجد الباحثون ارتباطاً كبيراً بين استهلاك (الدايت) وزيادة مخاطر حدوث السكتة الدماغية.

وقد قَسّمَ الباحثون المشاركين إلى سبع مجموعات: الأولى تستهلك شهرياً أقل من علبة صودا، والثانية تستهلك باعتدال صودا عادية (بحدٍّ أقصى 6 علب أسبوعياً)، والثالثة تستهلك يومياً الصودا العادية (علبة أو أكثر)، والرابعة تستهلك أسبوعياً الصودا الدايت باعتدال، والخامسة تستهلك الصودا الدايت يومياً، والسادسة تستهلك باعتدال الصودا الدايت والعادية، والسابعة تستهلك يومياً الصودا الدايت والعادية.

وقد أخذت الدراسة بعين الإعتبار تأثير عوامل السن والعِرق والنوع والنشاط البدني والتدخين وسعرات الغذاء. فوجد الباحثون أنّ مستهلكي الدايت باعتدال أكثر عرضة بـ48% للإصابة بالسكتة الدماغية، والمستهلكين لها يومياً أكثر عرضة بـ61%، ويُرجّح أنّ مركّب الأسبرتام الإصطناعي المستخدم في تحلية الصودا الدايت هو المسؤول عن السكتات.

وأكّدت الأبحاث الطبية المتتالية ارتباطاً بين الأسبرتام وحالات مرضية عديدة، مثل: نوبات القلق ومشكلات الشهية كالإفراط في الطعام، والتوق للسكر، وعيوب خَلقيّة في المواليد، والعمى، ومشكلات البصر كعدم وضوحه وومضات الضوء الساطعة وانحسار المجال البصري، وأورام الدماغ، وألم الصدر، والاكتئاب، والدوخة والدوار، ونوبات الصرع، والإجهاد والصداع والصداع النصفي، وطنين الأذن وفقدان السمع، وخفقان القلب وعدم انتظام ضرباته، وفرط النشاط، والأرق، وألم المفاصل، وإعاقات التعلّم، وفقدان الذاكرة، واضطرابات الدورة الشهرية، وتقلّص العضلات، والغثيان، وخدر الأطراف، واضطرابات نفسية، ومشكلات إنجاب، وآفات الجلد.

وأكدت دراسة أخرى بكلية الطب بجامعة بوسطن تقول بأنّ تناول الفرد لأكثر من عبوة دايت صودا واحدة في اليوم تعرض قلبه لنفس المخاطر الصحية التي قد يتعرّض لها من المشروبات العادية التي تحتوي على السكر. وإنّ الإفراط في تناول المشروبات الغازية يؤدي إلى وهن في العظام وصولاً إلى شلل في العضلات وذلك بسبب انخفاض مستوى البوتاسيوم في الدم وخلل في آلية التمثيل الغذائي التي تُسهم بصورة كبيرة في زيادة فرص الإصابة بمرض السكر النوع الثاني.