

## أضرار المشروبات الغازية الدايت



تعتبر المشروبات الغازية الدايت من المشروبات الشعبية حول العالم، وخاصةً بين الأشخاص الذين يسعون إلى تقليل استهلاك السكر والسعرات الحرارية. فبدلاً من تحليتها بالسكر، يتم استخدام المحليات الاصطناعية مثل الأسبارتام، سيكلامات، السكرين، ايسسولفام K أو السكرالوز.

تقريباً كلّ المشروبات المحلاة بالسكر الشهيرة في السوق لديها نسخة «خفيفة» أو «دايت» - كوكاكولا دايت، كوكاكولا زيرو، بيبسي ماكس، سبرايت زيرو... إلخ.

تم إدخال المشروبات الغازية لأول مرة في الخمسينيات من القرن العشرين للمصابين بمرض السكري، على الرغم من أنّه تم تسويقها لاحقاً للأشخاص الذين يحاولون التحكم في وزنهم أو تقليل تناولهم للسكر.

على الرغم من كونها خالية من السكر والسعرات الحرارية، فإنّ الآثار السلبية لمشروبات الحمية والمحليات الاصطناعية مثيرة للجدل.

المشروبات الغازية الدايت ليس لها قيمة غذائية

الدايت صودا هي في الأساس خليط من المياه الغازية، المحليات الصناعية أو الطبيعية، الألوان والنكهات وغيرها من الإضافات الغذائية.

وعادة ما يكون لديها عدد قليل جداً أو من دون سعرات حرارية ولا تغذية كبيرة. على سبيل المثال، يمكن أن لا تحتوي علبة 12 أونصة (354 مل) من الكوكاكولا الدايت على السعرات الحرارية والسكر والدهون أو البروتين ولكنها تحتوي على 40 ملغ من الصوديوم.

ومع ذلك، ليست جميع المشروبات الغازية التي تستخدم المحليات الصناعية منخفضة في السرعات الحرارية أو خالية من السكر. البعض يستخدم السكر والتحلية معاً. على سبيل المثال، علبة واحدة من كوكاكولا لايف، التي تحتوي على التحلية الطبيعية ستيفيا، تحتوي على 90 سعرة حرارية و24 غراماً من السكر أيضاً.

## مكونات المشروبات الغازية الدايت

في حين تختلف الوصفات من علامة تجارية إلى أخرى، إلا أن بعض المكونات الشائعة في صودا الحمية تشمل:

- المياه الغازية: في حين أن المياه الفوارة يمكن أن تحدث في الطبيعة، فإن معظم المشروبات الغازية تُصنع عن طريق إذابة ثاني أكسيد الكربون إلى الماء تحت الضغط.

- المحليات: وتشمل هذه المحليات الاصطناعية الشائعة، مثل الأسبارتام، السكرين، السكرالوز أو التحلية العشبية مثل ستيفيا، والتي هي أكثر من 1000-200 مرة أحلى من السكر العادي.

- الأحماض: تستخدم أحماض معيَّنة، مثل حامض الستريك، المالك وحمض الفوسفوريك لإضافة الحموضة إلى مشروبات الصودا. وترتبط أيضاً بتآكل مينا الأسنان.

- الألوان: الألوان الأكثر استخداماً هي الكاروتينويدات والأنثوسيانين والكراميل.

- النكهات: يتم استخدام العديد من أنواع العصائر الطبيعية أو النكهات الاصطناعية في صودا الحمية، بما في ذلك الفواكه والتوت والأعشاب والكولا.

- المواد الحافظة: تساعد هذه المشروبات الغازية لفترة أطول على رف السوبر ماركت. المادة الحافظة الشائعة الاستخدام هي بنزوات البوتاسيوم.

- الفيتامينات والمعادن: بعض المشروبات الغازية الدايت تضيف الفيتامينات والمعادن لتسويق نفسها كبدايل صحية بدون سعرات حرارية.

- الكافيين: تماماً مثل الصودا العادية، العديد من المشروبات الغازية تحتوي على مادة الكافيين. علبة تحتوي على 46 ملغ من الكافيين، ويحتوي بيبسي دايت على 34 ملغ.

## أضرار تناول المشروبات الغازية الدايت

1- تحتوي بعض هذه المشروبات على سكر الأسبارتام، والمعروف بآثاره السلبية العديدة على الصحة، حيث يزيد خطر الإصابة بالسرطان، وهو ما جعل إحدى الشركات الشهيرة تقرر إيقاف استخدامه في تصنيع المشروبات الغازية داخل أمريكا.

2- يؤدي استهلاك المشروبات الدايت إلى زيادة الوزن، وترتفع فرص الإصابة بمتلازمة الأيض بنسبة 34% وفقاً لإحدى الدراسات، وهي عبارة عن مجموعة أعراض غير مرتبطة ببعض، وتشمل: ارتفاع السكر وارتفاع الضغط والكوليسترول، كما كشفت دراسة أخرى أن تناول عبوتين من المشروبات الغازية الدايت يومياً يزيد محيط الخصر بنسبة 500%.

3- إنَّ تناول عبوة واحدة من المشروبات الغازية الدايت يزيد فرص الإصابة بالأمراض القلبية والسكتة الدماغية بنسبة 43%.

4- كشفت دراسة حديثة أشرف عليها باحثون من جامعة هارفارد الأمريكية أنَّ تناول المشروبات الغازية الدايت يوميًا يزيد فرص الإصابة بأمراض الكلى.

5- تتسم المشروبات الدايت بأنَّها حمضية جدًّا، وهو ما يجعلها تتسبَّب في تآكل مينا الأسنان كما ذكرنا سابقًا.

6- وفقًا للأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب، فإنَّ تناول 4 عبوات أو أكثر من المشروبات الغازية الدايت يوميًا يزيد فرص الإصابة بالاكتئاب بنسبة 30%.

7- أظهرت بعض الدراسات العلاقة بين تناول المشروبات الغازية الدايت وبين الإفراط في تناول الطعام. ممَّا يجعلها عاملًا رئيسيًا في زيادة فرص زيادة الوزن والسمنة، والأمراض الناتجة عنهما.

## دراسات وأبحاث

حدَّرت دراسات علمية كثيرة من تناول المشروبات الغازية، حيث أكَدَّت الأبحاث أنَّها تلحق ضررًا كبيرًا بصحة الإنسان وتضر الجهاز الهضمي للإنسان وغيرها من الأضرار الصحية، ولهذا لجأت شركات المياه الغازية إلى إنتاج المشروبات الغازية الدايت، ولكن هل المياه الغازية الدايت لا تسبَّب أي ضرر لصحة الإنسان؟.. هذا ما سنتعرف عليه في هذا التقرير.

## أضرار المشروبات الغازية

الكثير يعتقد أنَّ تناول المشروبات الغازية الدايت تعفيه من الإصابة بالأمراض التي حدَّرت منها الأطباء نتيجة تناول المشروبات الغازية العادية، ولكن هذا اعتقاد خاطئ، فبالرغم من أنَّها منخفضة السعرات الحرارية، إلَّا أنَّها تزيد من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية والخرف والنوبات القلبية.

وتوصلت أبحاث علمية حديثة إلى أن شرب علبتين أو أكثر من تلك المشروبات الدايت خلال اليوم الواحد، فإنَّ ذلك يعرِّض صحة الإنسان للخطر، حيث ثبت أنَّ تناولها مرتين خلال اليوم يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بمقدار الربع وأمراض القلب بمقدار الثلث.

## أضرار المشروبات الغازية الدايت

وأشارت الأبحاث العلمية إلى أنَّ محبِّي تناول المشروبات الغازية الدايت يكونون أكثر عرضةً لخطر الوفاة بشكل مبكر بنسبة تصل لـ 16% مقارنة بغيرهم ممَّن لا يتناولون تلك المشروبات.

وحدَّرت العديد من الدراسات العلمية من تناول المشروبات الغازية بشكل عام، لما تلحق به من ضرر كبير على صحة الإنسان، سواء إلحاق الضرر بالجهاز الهضمي، أو الضرر الذي تلحقه بعظام الإنسان، بالإضافة إلى عدد من الأمراض الأخرى.