

مصرف نوشیدنی‌های شیرین برای سلامتی مضر است

4 بهمن 1403

متخصصان تاکید دارند که نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر مانند نوشابه‌های گازدار، پانچ میوه و نوشیدنی‌های ورزشی می‌توانند برای سلامتی مضر باشند حتی اگر در مصرف آن اعتدال رعایت شود.

تاکید می‌شود که مصرف نوشیدنی‌های شیرین برای سلامتی مضر است و باید مصرف این نوشیدنی‌ها به یک تا دو بار در هفته محدود شود. همچنین علاوه بر محدود کردن مصرف نوشیدنی‌های شیرین، ورزش کردن منظم در کانون توجه قرار گیرد.

نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر مانند نوشابه‌های گازدار، پانچ میوه و نوشیدنی‌های ورزشی می‌توانند برای سلامتی مضر باشند حتی اگر در مصرف آن اعتدال رعایت شود. نوشیدنی‌های شیرین می‌بایست در حد متوسط مصرف شوند اما نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر که در واقع آب نبات مایع هستند و برای سلامتی مضرند؛ نه به مقدار متوسط بلکه مصرف آن باید منع شود.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نتایج یک مطالعه در سال ۲۰۲۴ که روی ۱۰۰ هزار نفر انجام شده بیانگر این است افرادی که مرتب ورزش می‌کنند و فقط در طول هفته دو نوشیدنی شیرین می‌نوشند نسبت به افراد فعالی که از مصرف نوشیدنی‌های شیرین امتناع می‌کنند، ۱۵ درصد بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار دارند. همچنین افرادی که دو نوشیدنی شیرین در هفته مصرف می‌کنند و ورزش نمی‌کنند در معرض خطر بالاتری قرار دارند.

کمپانی‌های بازاریابی در تبلیغاتشان ادعا دارند که نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر، اثر منفی روی افراد سالم که ورزش می‌کنند، ندارد؛ اما یافته‌های این تحقیق بیان می‌کند که این ادعا درست نیست. بهتر است که مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر تا حد ممکن کاهش یابد یا با آب جایگزین شود.

به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، واضح است که دریافت شکر اضافه در هر شکلی می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی شود؛ اما مدارک موجود پیشنهاد می‌کند که شکر مایع به طور خاص مشکل‌زا است. نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر، فاقد موادمغذی مانند فیبر، پروتئین و چربی هستند. مایعات اغلب زمان تخلیه معده کوتاه‌تری نسبت به غذاهای جامد دارند و معده را به سمت روده کوچک سریع‌تر ترک می‌کنند. این موضوع بدن را مجبور می‌کند که مقادیر زیاد از شکر متابولیزه شود و قند خون به سرعت افزایش یابد و موجب اضافه بار ارگان‌های حیاتی بدن می‌شود.

شکر در بعضی از غذاها پنهان است. تغییرات ساده برای پرهیز از دریافت زیاد مواد شیرین در برنامه غذایی می‌بایست گنجانده شود. دوزهای بالای شکر دریافت شده در نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر به نظر میرسد که مکانیسم‌های متابولیسم کربوهیدرات در بدن را مختل می‌کند و منجر به

مشکلات فراوانی می‌شود. اکثر قند حاصل از نوشیدنی‌ها در روده کوچک فرآیند شده و به ورید پورت که قند را به کبد تحویل می‌دهد منتقل می‌شود.



نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر شامل «سوکروز» و «شربت ذرت با فروکتوز بالا» هستند که هر دو شامل فروکتوز و گلوکز است. هنگامی که کبد فروکتوز جذب می‌کند، گلوکز به طور مستقیم به جریان خون منتقل می‌شود تا سطح قند خون را ثابت نگه دارد. اگر شکر به سرعت از جریان خون برداشت نشود، ممکن است با پروتئین واکنش دهد و باعث تولید فرآورده‌های نهایی گلیکاسیون پیشرفته شود که التهاب‌زا است. این ترکیبات مضر با بیماری‌های قلبی در ارتباط هستند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، هنگامی که قند خون بالا می‌رود، «پانکراس» انسولین ترشح می‌کند که سبب ورود قند به سلول‌ها شده که برای تولید انرژی استفاده می‌شود. گاهی اوقات، سلول‌ها پاسخ مناسب به انسولین نمی‌دهند و به عبارتی به انسولین مقاوم می‌شوند. پانکراس با تولید انسولین بیشتر پاسخ می‌دهد اما در نهایت نمی‌تواند به این تولید انسولین ادامه دهد و قند خون تا سطوح خطرناک افزایش می‌یابد. سطوح بالای انسولین و گلوکز منجر به آسیب عروق خونی، دیابت و عوارض ناشی از آن می‌شود.

مقاومت به انسولین یک فاکتور خطر قوی برای بیماری‌های قلبی عروقی است. افراد می‌توانند نسبت به انسولین مقاوم باشند قبل از اینکه این بیماری علایم خود را نشان دهد.

بنابراین تاکیدها بر آن است که مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر تا حد بسیار زیادی محدود شود. مصرف نوشیدنی‌هایی از این دست حتی دو بار در هفته می‌تواند خطر بیماری قلبی را افزایش دهد. آسیب نوشیدنی‌های شیرین که به فرد تحمیل می‌شود به مقدار نوشیدنی مصرفی و عوامل خطر فردی بستگی دارد.