

نوشیدنی‌های افزایشنده خطر بیماری قلبی

7 مهر 1402

روزانه یک وعده یا بیشتر نوشیدنی‌های شیرین، از جمله نوشابه‌های کالری‌دار، آبمیوه با شکر افزوده شده، آب‌های شیرین شده یا چای می‌تواند به‌طور چشمگیری خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی (CVD) را افزایش دهد.

نتایج تحقیق بزرگی بر روی ۱۰۶ هزار ۱۷۸ معلم زن کالیفرنایی بدون سابقه بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت از سال ۱۹۹۵ تاکنون در حال انجام است که تأثیر نوشیدنی‌های شیرین شده با قند را بر سلامت قلب بررسی می‌کند.

محققان دریافتند، زنانی که روزانه یک یا چند وعده نوشیدنی شیرین می‌نوشند، ۲۶ درصد بیشتر در معرض خطر بیماری عروق کرونر قرار دارند.

علاوه بر این، زنانی که یک یا چند نوشیدنی شیرین در روز می‌نوشیدند نسبت به زنانی که به‌ندرت یا هرگز نوشیدنی‌های شیرین نمی‌نوشیدند، ۲۱ درصد بیشتر در معرض خطر سکته مغزی بودند.

برای این مطالعه، از زنان خواسته شد تا وعده‌های غذایی روزانه خود را با استفاده از پرسشنامه غذایی گزارش کنند.

زنان جوان‌تر بیشترین مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با قند را داشتند، غذاهای سالم کمتری مصرف می‌کردند و احتمال چاقی و سیگاری بودن آنان بیشتر بود.

پروفسور شریل اندرسون، محقق ارشد این تحقیق گفت: اگرچه این مطالعه مشاهده‌ای است و علت و معلولی را اثبات نمی‌کند اما فرض می‌کنیم که شکر ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را از طرق مختلف افزایش دهد.

این نوشیدنی‌های شیرین باعث افزایش سطح گلوکز و غلظت انسولین در خون می‌شود که ممکن است اشتها را افزایش داده و منجر به چاقی شود که یک عامل خطر اصلی برای بیماری‌های قلبی عروقی است.

علاوه بر این، قند بیش از حد در خون با استرس اکسیداتیو و التهاب، مقاومت به انسولین، کلسترول ناسالم و دیابت نوع ۲، شرایطی که به شدت با ایجاد آترواسکلروز، باریک شدن آهسته شریان‌ها که زمینه‌ساز بیشتر بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است.

نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر سرشار از قند هستند، به‌عنوان مثال، ۱۲ اونس (۳۴۰ گرم) نوشابه معمولی حاوی ۱۳۰ کالری و ۳۴ گرم یا ۸ قاشق چایخوری شکر است.

طبق گفته انجمن قلب آمریکا، کل قند دریافتی از غذاها یا نوشیدنی‌ها برای زنان باید به کمتر از ۱۰۰

کالری در روز محدود شود که معادل ۲۵ گرم یا ۶ قاشق چایخوری شکر است.

این میزان برای مردان باید کمتر از ۱۵۰ کالری در روز باشد که معادل ۳۸ گرم یا ۹ قاشق چایخوری شکر است.

بسیاری از افرادی که رژیم دارند سعی می‌کنند نوشیدنی‌های شیرین را با نوشیدنی‌های رژیمی جایگزین کنند اما نوشیدنی‌های رژیمی از جمله نوشابه رژیمی حاوی سوکرالوز، آسپارتام، ساخارین یا سایر شیرین‌کننده‌های مصنوعی هستند که بیشتر از قند به انسان آسیب می‌رسانند.

راه‌حل ساده و سالم این است که این نوع نوشیدنی‌ها را با آب جایگزین کنید زیرا به راحتی در دسترس است و کالری صفر دارد.