

ارتباط مصرف آبمیوه کودکان و خطر فشارخون در بزرگسالی

8 تیر 1405

یک مطالعه جدید می‌گوید جعبه آبمیوه‌هایی که به عنوان خوراکی روزانه به فرزندان می‌دهید، می‌تواند سلامت قلب او را در آینده به خطر بیاندازد.

محققان گزارش دادند که نوشیدن آبمیوه یا نوشابه‌های شیرین در دوران کودکی ممکن است با افزایش خطر فشارخون بالا در بزرگسالی مرتبط باشد.

محققان دریافتند کودکانی که روزانه ۰.۳ لیتر یا بیشتر آبمیوه می‌نوشیدند، ۳۵ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به فشارخون بالا در بزرگسالی بودند.

به همین ترتیب، کسانی که ۰.۷ لیتر یا بیشتر نوشابه‌های شیرین یا نوشیدنی‌های ورزشی می‌نوشیدند، ۵۲ درصد بیشتر در معرض خطر بودند.

این مطالعه همچنین نشان داد که جایگزینی هر یک از آنها با یک تکه میوه کامل، خطر ابتلا به فشار خون بالا را در آینده کودک کاهش می‌دهد.

«واسانتی مالک»، محقق ارشد و رئیس تحقیقات تغذیه و پیشگیری از بیماری‌های مزمن در دانشگاه تورنتو در کانادا، گفت: «عادات غذایی در اوایل زندگی می‌تواند عواقب ماندگاری برای سلامتی داشته باشد.»

او در یک بیانیه خبری گفت: «فشارخون بالا همچنین در اوایل زندگی ظاهر می‌شود و میزان آن در بزرگسالان جوان‌تر، کودکان و نوجوانان رو به افزایش است که اهمیت تشخیص و پیشگیری زودهنگام را برجسته می‌کند.»

محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که فشار خون بالا منجر به بیماری‌های قلبی، حمله قلبی و سکته مغزی می‌شود.

برای مطالعه جدید، محققان داده‌های نزدیک به ۲۵۸۰۰ شرکت‌کننده را در یک مطالعه طولانی‌مدت روی جوانان آمریکایی به نام «مطالعه رشد امروز» تجزیه و تحلیل کردند که کودکان را تا ۲۵ سال پیگیری می‌کرد.

شرکت‌کنندگان هر یک تا چهار سال پرسشنامه‌های غذایی را پر کردند که در آن از آنها پرسیده می‌شد چند وقت یکبار نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر یا آبمیوه می‌نوشند. همچنین از آنها پرسیده شد که چند وقت یکبار میوه کامل می‌خورند.

نتایج نشان داد کودکانی که هر روز آب میوه یا نوشیدنی‌های شیرین می‌نوشیدند، با افزایش سن و رسیدن به بزرگسالی، خطر ابتلا به فشارخون بالا در آنها افزایش یافته بود.

تجزیه و تحلیل همچنین نشان داد که جایگزینی یک وعده روزانه نوشیدنی‌های شیرین با یک تکه میوه کامل، خطر را تا ۲۲ درصد کاهش می‌دهد. جایگزینی یک وعده روزانه آب میوه با میوه کامل، خطر را تا ۱۹ درصد کاهش می‌دهد.

مالک گفت: «نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر، مانند نوشابه و نوشیدنی‌های ورزشی، که اغلب به عنوان نوشیدنی‌های سالم به بازار عرضه می‌شوند، باید محدود شوند.»

او ادامه داد: «مصرف آب میوه ممکن است در سطوح پایین بی‌ضرر باشد، اما در سطوح بالاتر مضر است. آنها همیشه باید ۱۰۰ درصد آب میوه باشند و با این حال، فقط در حد اعتدال مصرف شوند. باید بر مصرف میوه کامل نسبت به نوشیدنی‌های شیرین تأکید شود.»

محققان گفتند که میوه کامل همچنین حاوی فروکتوز- قند موجود در آب میوه- است، اما پالپ و فیبر اضافه شده در سیب یا پرتقال هضم را کند می‌کند. این امر از افزایش ناگهانی قندخون که می‌تواند با مصرف مقدار کمی آب میوه یا نوشابه همراه باشد، جلوگیری می‌کند.