

نوشابه‌های شیرین‌شده با قند مبتلایان به دیابت نوع ۲ را به مرگ نزدیک می‌کند

یک بررسی پژوهشگران دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد که مصرف زیاد نوشابه‌های شیرین‌شده با قند با افزایش خطر مرگ زودرس در میان مبتلایان به دیابت نوع ۲ همراهی دارد.

یواسای تودی نوشت: بررسی منتشر شده بوسیله دانشکده بهداشت عمومی تی‌اچ‌چن دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد که مصرف زیاد نوشابه‌های شیرین‌شده مانند نوشابه‌های گازدار، پانچ میوه‌ای و لیموناد با افزایش خطر مرگ زودرس و بیماری قلبی-عروقی در میان افراد مبتلا [دیابت](#) نوع ۲ همراهی دارد.

این پژوهشگران می‌گویند که این گزارش که شامل داده‌هایی از ۱۹۰۸ تا ۲۰۱۸ می‌شود در میان نخستین بررسی‌های با مقیاس بزرگ برای بررسی رابطه میان مرگ یا بیماری و نوشابه‌ها در میان افراد دچار دیابت نوع ۲ است.

به گفته این پژوهشگران نوشابه‌ها بخش مهمی از رژیم غذایی هستند و کیفیت آنها بسیار متفاوت است. این پژوهشگران می‌گویند افراد دیابتی از نوشیدن نوشابه‌های سالم می‌توانند بسیار سود ببرند- اما داده‌ها در این باره بسیار اندک بوده‌اند و این یافته‌ها به برطرف کردن کمبود دانش در این مورد کمک می‌کند.

این بررسی نشان داد که جایگزین کردن یک نوشابه شیرین‌شده با قند در روز با یک نوشیدنی شیرین‌شده با شیرین‌کننده‌های مصنوعی نیز با کاهش ۸ درصدی خطر مرگ و میر به همه علت‌ها و ۱۵ درصد کاهش خطر مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی-عروقی همراهی دارد؛ جایگزین کردن یک نوشیدنی شیرین‌شده با یک نوشیدنی شیرین‌نشده مانند قهوه، چای، آب یا شیر کم‌چربی با سودمندی‌های بهداشتی حتی بیشتری همراهی داشت.