

# المشروبات والعصائر والصحة العامة

دكتور يوسف الشريك

## •المشروبات والعصائر الغازية والأمراض

•يستهلك الليبيون كميات كبيرة من  
المشروبات الغازية التي تسبب كثير  
من الأضرار الصحية

•منها السمنة ومرض السكري  
والتسوس وهشاشة العظام والكآبة  
• تعتبر المشروبات الغازية خالية  
من المعادن، والفيتامينات والمواد  
الغذائية المهمة لنمو الجسم.

• وهي من اكبر عوامل المسببة  
السمنة عند الاطفال والمراهقين..



# المشروبات والعصائر وتسوس الأسنان



- تحتوي المشروبات الغازية والعصائر على كميات كبيرة من السكر حيث تعمل البكتيريا الموجودة في الفم الى تخمرها وبالتالي انتاج احماض تعمل على ضرر الطبقة السطحية والواقية للسن مما قد يؤدي الى تتخرها وظهور التسوس.
- يسبب استعمال الفرشاة لتنظيف الاسنان بعد شرب المشروبات حفر الأسنان وتضررها.

# مادة الكافيين وقلة النوم

- المشروبات البنية اللون (مثل الشاي والقهوة والمشروبات الغازية بجانب الشيكولاته) تعمل على اضطراب النوم لدى الطفل وتجعله يميل الى الاحساس بالاجهاد والتعب طوال اليوم.
- تتوجه أصابع الإتهام دائماً ومباشرةً إلى الكافيين، وهي المادة الطبيعية الموجودة في القهوة والشاي وبعض المشروبات الغازية والشوكولاتة.
- إنّ قلة النوم ككثيرته، كلاهما مضرٌّ لصحة الإنسان.
- وينصح أولئك الذين يشعرون بالانزعاج تجاه آثار تناول الكافيين بأن يقللوا من تناول المشروبات التي تحتوي على هذه المادة في الساعات التي تسبق النوم مباشرة.

## علاقة المشروبات الغازية بالسرطان

• تتفاعل مكونات المشروبات الغازية مع بعضها في وجود حرارة الشمس.

• تحتوي بعض المشروبات الغازية على مادة كيميائية على هيئة دايهيدروكلوريد او سلفات والتي تتفاعل مع اشعة الشمس خاصة مع الزجاجات الشفافة حيث تعمل المواد المتحللة من ذلك المركب كمواد مسرطنة.

• يسبب سوء التخزين تكون مادة البنزين والتي تعتبر احدى المواد المسرطنة.

• بسبب إضافة غاز ثاني اكسيد الكربون او الى تفاعل البنزوات مع حامض الاسكوريك وهي احد محتويات المشروبات الغازية التي تسبب الأمراض السرطانية.

# اضطراب الشهية عند الاطفال

• يشتكى الكثير من الاطفال من زيادة الوزن والسمنة بسبب الإسراف في شرب المشروبات الغازية بصفة يومية.

• يشتكى بعض الآخر من ضعف النمو وقلة الوزن بسبب الإسراف في شرب المشروبات الغازية وتناولهم الأغذية الخالية من المواد المغذية.

• الأم والأب هما من يوفر للطفل امكانية الحصول على تلك المشروبات الغازية وتجنب المواد المغذية.

• فلو لم يتم توفر للأطفال تلك المشروبات الغنية بالمواد الاصطناعية والنكهات والمواد الملونة لتناولوا كل ما يمكن أن يقدم لهم من غذاء مفيد ومتوازن.

• الإسراف في مثل هذه الأغذية تسبب لهم زيادة الوزن والسمنة وسوء التغذية وغيرها من الأمراض العصر الأخرى.

# المشروبات وهشاشة العظام

• هناك فرضيات ترجح ان حامض الفوسفوريك والتي تحتويها بعض المشروبات الغازية التالية:-

1. يقوم بسحب الكالسيوم من العظام

2. تقليل كثافة العظم حيث يصبح معرضا للكسر بسهولة.

• وقد اثبتت الدراسات ان الاطفال او المراهقين الذين يستهلكون تلك المشروبات الغازية لديهم قابلية لنقص في مستوى الكالسيوم في العظام بسبب ايضا قلة تناول الاغذية والمشروبات الغنية بالكالسيوم.

# مشروبات الطاقة

• يعتقد كثير من الناس وخصوصا الشباب في مرحلة المراهقة أن مشروبات الطاقة تمدهم بالطاقة والحيوية والنشاط.

• مشروبات الطاقة لها أضرارها على الصحة العامة

• تصل مادة الكافيين في المشروبات الطاقة إلى 20 ضعفاً عنها في

المشروبات الغازية

• أهم هذه الأعراض التالية:-

• زيادة دقات القلب قد تصل إلى 150 في الدقيقة.

• ارتفاع ضغط الدم.

• زيادة تدفق الدم للعضلات.

• تقليل كمية الدم إلى الجلد.

• مع شحوب في الوجه في حالات التسمم .

• فقد الماء من الجسم عن طريق التبول ( الكافيين مدر للبول) وهذا يقود إلى

جفاف الجسم.

