

المشروبات المحلاة.. مخاطر صحية أكثر من شعور بالارتواء



«دبي: الخليج»

يلجأ أغلب الصائمين في رمضان إلى تزيين موائد إفطارهم بالعديد من المشروبات المحلاة، كونها تمنحهم شعوراً بالارتواء، وإطفاء ظمئهم، إلا أن فئة منهم، تساءلت عن صحة المشروبات المحلاة، وارتباط تناولها بالإصابة ببعض الأمراض.

وبحسب خبراء التغذية، فإن المشروبات المحلاة، تحتوي على سكر أو مواد تحلية مضافة لجعلها حلوة المذاق، ومنها المشروبات الغازية ومشروبات الفاكهة والشاي المحلى، ولكنها قد تحتوي أيضاً على سعرات حرارية إضافية، وتساهم في حدوث مشكلات صحية إذا تم تناولها بشكل مفرط.

وقالوا إنه من الخطأ الإفطار على عصائر الفواكه المحلاة، بل والإكثار منها، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة السكر في الدم بشكل مفاجئ، ومن ثم هبوطه على نحو سريع، وبالتالي يؤدي هذا «الانتعاش» المؤقت إلى أضرار صحية.

ونصح خبراء التغذية استبدال المشروبات المحلاة بالعصائر الطازجة، مع ضرورة تناول كمية قليلة بما يروي الظمأ، بحيث لا تؤثر في عمل الأعضاء الداخلية للجسم، كما دعوا إلى تجنب تناول المشروبات الغازية قدر الإمكان في رمضان، إذ تحتوي على سكر أكثر من الموجود في العصائر الطازجة، كما أنها غير مفيدة لمن يحاول إنقاص وزنه في رمضان.

وأوضحوا أن كثرة تناول العصائر المحلاة، يزيد من فرص الإصابة بمرض السكر، كما أن ذلك يتسبب في السمنة، التي ترتبط بشكل كبير بعدد من أمراض القلب والأوعية الدموية.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.