

المشروبات المحلاة تزيد خطر الوفاة المبكرة لمرضى السكري



إعداد- محمد عز الدين

أظهرت دراسة جديدة أجراها باحثون أمريكيون من كلية الصحة العامة، في جامعة هارفارد، زيادة خطر الوفاة المبكرة لمرضى السكري 2، عند تناولهم المشروبات المحلاة، مثل الصودا أو عصير الليمون، بانتظام أكثر من الماء

وهذه الدراسة هي أول فحص واسع النطاق للعلاقة بين استهلاك المشروبات والوفاة المبكرة، أو أمراض القلب والأوعية الدموية لمرضى السكري من النوع 2، مقارنة بالدراسات السابقة التي تربط استهلاك المشروبات بصحة القلب والأوعية الدموية، وتغيّر الوزن، والوفيات بشكل عام

وقال تشي سون، المؤلف الرئيسي للدراسة والأستاذ المشارك في أقسام التغذية وعلم الأوبئة: «المشروبات عنصر مهم في نظامنا الغذائي، ولكن قد تختلف جودتها بشكل كبير، والمشروبات الصحية ذات فائدة كبيرة بالنسبة لمرضى السكري».

وحلل الباحثون بيانات صحية لـ 9252 امرأة و 3519 رجلاً، جمعت على مدار 18 عاماً من البحث، شخّصت إصابتهم جميعاً بمرض السكري من النوع 2.

وشملت المشروبات التي يستهلكها المشاركون يومياً، المشروبات المحلاة بالسكر، مثل المشروبات الغازية، وعصير الفاكهة والليمون. وشملت المشروبات المحلاة صناعياً العصير والقهوة والشاي وحليب البقر قليل الدسم وحليب البقر كامل الدسم والماء.

وقال الباحثون إنه مع كل حصة يومية إضافية من مشروب محلى، كانت هناك زيادة بنسبة 8% في الوفيات الناجمة عن جميع أسباب الوفاة، وانخفضت هذه النسبة للذين يتناولون مشروبات صحية بانتظام.

وانخفض عدد الوفيات بنسبة 18% لجميع أسباب الوفيات و20% لأمراض القلب والأوعية الدموية عندما استبدل المصابون بداء السكري من النوع 2 بالقهوة مشروباً واحداً يومياً، وانخفض خطر الوفاة المبكرة بنسبة 16% لتناول الشاي والماء.

وقال سون: «يجب أن يكون المرضى بداء السكري حريصين بشأن كيفية الحفاظ على ترويتهم، فالتحول من المشروبات المحلاة بالسكر إلى المشروبات الصحية سيجلب فوائد صحية