ملاحق الخليج, ملحق الصحة و الطب

7 أغسطس 2015 00:26 صباحا

أسباب لابتعادك عن المشروبات الغازية 10

يقبل الناس على تناول المشروبات الغازية في الأيام الحارة لاعتقادهم بأنها تزيل العطش وتشعرهم بالارتواء، وهذا الاعتقاد خاطئ تماماً، لأنها تخل بتوازن سوائل الجسم وتصيبه بالجفاف، إذ يحتاج الإنسان إلى شرب كمية من الماء تعادل سبعة أضعاف ما شربه من المشروبات الغازية لاستعادة هذا التوازن، ولا يتوقف الموضوع عند هذا الحد، إذ تم مؤخراً حصر عشرة أضرار وأمراض تسببها المشروبات الغازية للجسم وهي:

ـ السمنة: يؤدي شرب عبوة واحدة من المشروبات الغازية يومياً إلى زيادة نصف كيلوغرام شهرياً نظراً لما تحتويه من كميات كبيرة من السكر وتزيد مشروبات الدايت المحلاة بالمحليات الصناعية وزن الجسم بنسبة أعلى من تلك

التي تحدثها المشروبات الغازية العادية لما تحدثه من تفاعلات هرمونية.

ـ تلف الكبد: إن التناول المفرط لهذه المشروبات يزيد من احتمال حدوث تشمع الكبد كما تحدثه المشروبات الكحولية.

ـ تسوس الأسنان: نظراً لحموضتها الشديدة فإن هذه المشروبات تذيب بفعالية كبيرة طبقة الأسنان الخارجية وتزيد من احتمال حدوث تسوس الأسنان بـ (2– 3) مرات مقارنة مع ما تحدثه السكريات الموجودة في الحلويات.

حصوات الكلى: إن شرب أكثر من أربع عبوات بحجم (250) مل أسبوعياً يزيد من احتمال حدوث حصوات الكلى بنسبة 15%، وذلك بسبب احتوائها على حمض الفوسفور، الذي يغير من تركيب البول في الجسم.

ـ مرض السكري: بما إن هذه المشروبات تسبب السمنة فإنها تمهد للإصابة بداء السكري وتشكل كمية السكر الموجودة في عبوة واحدة عبئاً ثقيلاً على الجسم لاستقلابها وحرقها.

ـ الارتجاع المريئي: وهو عبارة عن خروج العصارة المعدية شديدة الحموضة من المعدة إلى المريء ما يسبب شعوراً مزعجاً بالحرقة يمتد إلى آخر الفم، ويسبب الاستهلاك الزائد لهذه المشروبات زيادة في حموضة المعدة وتجمعاً للغازات المنطلقة منها أسفل البوابة التي تفصل المعدة عن المريء ما يؤدي إلى حدوث ضغط وتقلصات تحرض على فتحها وخروج عصارة المعدة الحامضية إلى المريء.

ـ ترقق العظام وهشاشتها: تنقص هذه المشروبات نسبة الكالسيوم بالدم فيقوم الجسم بتعويض هذا النقص من خلال سحب الكالسيوم من العظام فتصبح عظام الجسم بالتدريج عظاماً ضعيفة وهشة.

ـ ارتفاع ضغط الدم: يسبب الاستهلاك المرتفع لهذه المشروبات سواء العادية أو الدايت ارتفاع ضغط الدم كما أنها تزيد من لزوجة الدم وحموضته.

ـ أمراض القلب: يؤدي استهلاك أكثر من عبوة واحد يومياً يؤدي إلى ظهور المتلازمة الاستقلابية وهي عبارة عن أربعة أعراض تتمثل بـ : (زيادة الوزن ـ ارتفاع ضغط الدم ـ ارتفاع سكر الدم ـ ارتفاع الكوليسترول) وتسبب المشروبات الغازية حدوث جميع الأعراض السابقة، ويكفي حدوث ثلاثة منها ليصبح الجسم مرشحاً للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ـ الالتهابات والاضطرابات المعدية المعوية: تسبب الأحماض الموجودة في هذه المشروبات زيادة في حموضة المعدة ما يؤدي إلى تخريش جدرانها لذلك يحذر الأطباء من شربها على الريق كما أنها تسبب خللاً كبيراً في التوازن الحمضي القلوي للمعدة والاثني عشر ما يمهد لحدوث الالتهابات فيها.

ومن الجدير بالذكر أن الإقلاع عن تناول هذه المشروبات هو الحل الوحيد لتجنب مضارها فهي مشروبات لا يحتاجها الجسم، ويمكن استبدال بالماء أو العصائر الطازجة بها دون أي تردد.

هكذا تتخلص من إدمان المشروبات الغازية

الحقيقة الإقلاع عن تناول المشروبات الغازية ليس سهلاً على الإطلاق، إذا كنت واقعاً في حبالها، ولاسيما وهي تملأ كل فراغات الوجود حولنا، وللأسف لا توجد مَشَافٍ لإعادة تأهيل مدمني المشروبات الغازية، لكن على الأقل هناك بعض النصائح التي يمكنها أن تعينك على الإقلاع عن تلك العادة الضارة بالصحة، والبدء في عيش حياة صحية من جديد.

عالج الأمر كإدمان

محاولة الإقلاع عن شرب المياه الغازية ليس نزهة، خاصة بالنسبة لهؤلاء الذين يتناولون كميات كبيرة منها (أكثر من 3 عبوات يومياً).. أعلم أن ذلك لن يكون سهلاً، فتعامل معه على أنه إدمان خطر، ربما تعاني في أثناء محاولتك من مقاومة رغبات عارمة، وأعراض الانقطاع مثل الصداع.

حاول جعل المغريات أقل ما يمكن.. هذا قد يكون صعباً جداً؛ لأن المشروبات الغازية في كل مكان، والإعلانات عنها قوية لحد الافتراس، ولكن على الأقل يمكنك تجنب الإغراءات في البيت بجعل ثلاجة منزلك منطقة خالية من المشروبات الغازية.

تعرف على المخاطر

ترتبط المشروبات الغازية بالعديد من المخاطر الصحية، ولكي تتوقف عن شربها أقنع نفسك بأن إغراء زجاجة مشروب غازي مثلجة وإفراغه في جوفك المسكين لا يساوي المشاكل الصحية المترتبة على شربها.
المعروف أن المشروبات الغازية تفاقم أمراضًا، مثل: السكري واضطرابات الكليتين، إلى جانب كونها تراكم في الجسم الدهون، مما له علاقة مباشرة بالسمنة.. تخيل أنك تشرب حلوى سائلة.
كذلك يستنزف الفسفور العالي في مشروب الكولا الكالسيوم من العظام، والنقص الحاد في الكالسيوم يضع المرء في دائرة الخطر فيما يتعلق بهشاشة العظام.
انقطع بالتدريج لا تقلع عن المشروبات الغازية مرة واحدة، وإلا فستصاب بصداع رهيب وعصبية وهياج أو حدة في السلوك، وسائر أعراض الانقطاع، فالكافيين الموجود في كثير من المشروبات الغازية يُستدمن بشدة، وهذا سيكون أصعب شيء يمكن التغلب عليه عند محاولة الانقطاع عن المشروبات الغازية.
حاول الفطام بالتدريج، وذلك بالتقليل من عدد العبوات التي تتجرعها في اليوم، مثلاً إذا كنت معتاداً على أربع عبوات يومياً، فتناول لعدة أيام عبوتين فقط، ثم علبة في اليوم، قبل أن تنقطع تماماً عن تناول المشروبات الغازية.
إذا حاولت استبدال مشروب آخر يحتوي على الكافيين بالمشروبات الغازية، مثل الشاي أو القهوة، فلن تتمكن من التخلص من إدمان الكافيين.. بدلاً من ذلك تناول مشروباً غازياً آخر لا يحتوي على الكافيين لمدة أسبوع، وهي المدة التي سوف تحتاجها للتخلص من رغبتك العارمة وأعراض الانقطاع.

«لا تتحول لمشروبات «الدايت

شرب مشروبات «الدايت» قد تكون عواقبه على صحتك أكثر وخامة من المشروبات الغازية العادية؛ هذا لأنها تحتوي على مادة الأسبارتيم، والتي يتم أيْضُها داخل الجسم إلى عدد من الكيماويات السامة، أكثر هذه الكيماويات سمية هي مادة الفورمالدهيد، وهي المادة المستخدمة في حفظ أعضاء الجسم وعينات التشريح من التحلل.
وقد ارتبط الأسبارتيم بعدد من الاضطرابات العصبية، مثل الشقيقة (الصداع النصفي)، الدوار، الارتعاد والارتعاش والتشوش الذهاني، وتعكر المزاج وآلزهايمر، وربما يصل الأمر إلى عمى دائم.
الماء وشاي الأعشاب وعصائر الفواكه بلا إضافات من السكر بدائل رائعة، وإذا كانت هناك رغبة عارمة في استعادة مذاق الصودا، فتناول شراب الليمون المثلج مع الفوار، ولعل أفضل خيار أمامك كبديل هو الحليب منزوع الدسم، خاصة إذا كنت معتاداً على شرب المياه الغازية منذ أمد بعيد، فهذا سوف يساعد في ترسيب الكالسيوم مرة أخرى في عظامك، وإصلاح ما أصابها من عطب.

مارس الرياضة

ممارسة التمرينات الرياضية ستساعدك في مطلبك، وهو الإقلاع عن المشروبات الغازية، فهي تهون أعراض الانقطاع عنها، وتسهم في ضبط مزاجك.
إذا كانت ممارسة التمرينات جديدة عليك، فجرب المشي والتنزه.. ابدأ بالمشي ربع ساعة يومياً، وبعد ذلك يمكنك زيادة

سرعة ومسافة المشي أسبوعياً.. تمرينات الإيروبيك واليوجا وقيادة الدراجات سوف تقوم بالمهمة ذاتها، أهم شيء أن تقوم بممارسة شيء تحبه ويجعلك تشعر بتحسن، فهذا سوف يصرف انتباهك لشيء آخر غير الرغبة الملحة في تناول المشروبات الغازية.

أفضل تمرين يمكن أن يقوم به مدمن مشروبات غازية سابق هو رفع الأثقال، فالضغط الواقع على العظام سوف يسهم في زيادة كثافة العظام، واستعادة الفاقد في الكالسيوم والبرء من الأعطاب التي لحقت بها بسبب استنزاف المعادن منها..

هكذا تدمر «الكولا» جسم الإنسان في 60 دقيقة

صيدلي بريطاني يدعى نيراج نايك، أشار في بحث نشرت نتائجه صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، إلى أن مشروب «الكولا» يمكن أن يدمر جسم الإنسان خلال 60 دقيقة.

وأكد الصيدلي نايك أن تناول أول رشفة من الكولا يساوي تناول 10 ملاعق سكر مرة واحدة، لافتاً إلى أن ذلك يتسبب في إمداد جسم الإنسان بنحو 100 سعر حراري، غير أن حمض «الفوسفوريك» يخفف من حدة الطعم المائع للسكر.

وأفاد بأنه بعد مرور 20 دقيقة من تناول الكولا، ترتفع نسبة السكر في دم الإنسان، ما يتسبب في إفراز كميات كبيرة من الإنسولين ويدفع الكبد لتحويل كل السكريات التي تصل إليه إلى دهون.

وأكمل، إلى أن الجسم يمتص «الكافيين» الموجود بالكولا كاملاً بعد 40 دقيقة، وينتج من ذلك ارتفاع ضغط الدم، كما تُرسل إشارات للمخ توقظه وتمنعه من النعاس بسبب حظر استقبال «الأدينوزين».

وقال نايك، إنه بعد 45 دقيقة ينتج الجسم مادة تسمى «الدوبامين»، تساعد في تحفيز مراكز المتعة بالدماغ وتعمل بنفس طريقة عمل تناول الهيروين بالضبط في تأثيرها على المخ.

ولفت إلى أن حمض الفوسفوريك يرتبط مع الكالسيوم والماغنسيوم والزنك بالجسم بعد 60 دقيقة، فيتسبب في تأزم عملية التمثيل الغذائي، إلى جانب إدرار البول بسبب «الكافيين» والتأثير على العظام، إضافة لاحتمالات التعرض لغيبوبة سكر بسبب كمية الكربوهيدرات الضخمة التي تدخل الجسم في وقت قصير جداً بشكل مفاجئ.

وأكد الصيدلي البريطاني، أنه اكتشف خلال عمله في الصيدلية أن جميع زبائنه مرضى السكري والضغط، هم من متناولي المشروبات الغازية بشكل يومي بمقدار علبتين إلى ثلاث علب يومياً على الأقل.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©