

هل تعشق الصودا؟.. تعرف على ما تفعله بك أسبوعيا



السبت 4 نوفمبر 2017 11:11 م

أكدت دراسة حديثة أن تناول علبتين من الصودا أسبوعيا يكفي لزيادة خطر الإصابة بمرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية،

وحذرت الدراسة التي نشرتها "ديلي ميل" وترجمتها "عربي21" من شرب الصودا، مؤكدة أن تناول علبتين أسبوعيا يمكنها رفع ضغط الدم، لأنها تحتوي على 14 غراما من السكر، وأكثر من الموصى بها يوميا

وقالت الدراسة إن تناول الكثير من المشروبات السكرية معروف أنها تسبب السمنة، وتؤدي إلى مرض مزمن، واستهلاك الصودا، يرتفع باطراد بين جميع الفئات العمرية في جميع أنحاء العالم

الآن، وجد الباحثون المزيد من الأدلة على أن مجرد كمية صغيرة من الصودا الأسبوعية يؤدي إلى خطر مجموعة من الظروف التي تثير فرص الإصابة بأمراض القلب، والسكتة الدماغية، والسكري

وكشفت النتائج التي نشرت في مجلة "جمعية الغدد الصماء" عوامل الخطر من الصودا بما في ذلك زيادة الوزن، ومستويات عالية من الدهون في الدم المعروفة باسم الدهون الثلاثية، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع نسبة السكر في الدم وانخفاض مستويات "الكوليسترول".

وقد حلت الدراسة 36 عينة مختلفة للأفراد الذين شربوا أكثر من خمسة مشروبات سكرية أسبوعيا، ورأت ازدياد عوامل الخطر لاستهلاك الصودا من العقد الماضي

ودلت معظم البيانات على وجود أدلة كافية لإثبات وجود صلة قوية بين الصودا، وزيادة الوزن، والمخاطر في نهاية المطاف من متلازمة التمثيل الغذائي

وتكشف بعض النتائج أن تناول المشروبات المحلاة بالسكر العادي يمكن أن يؤثر على مستويات الأنسولين التي تسهم في تطوير متلازمة التمثيل الغذائي وداء السكري من النوع 2.