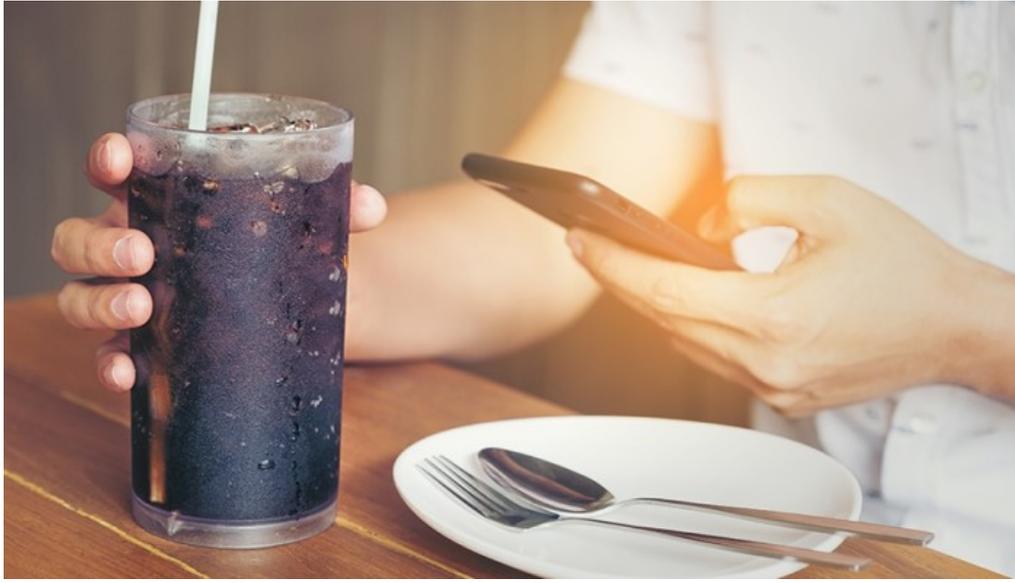


مضرة جدا بالصحة ☹☹ 3 أغذية امتنع عن تناولها مع المشروبات الغازية



الأحد 29 يناير 2023 08:55 م

يقول خبراء الصحة إنه يجب الابتعاد عن المشروبات الغازية قدر الإمكان، لأنها تضم نسبة عالية من السكر وتزيد مخاطر السمنة والأمراض المرتبطة بها، لكن الخطر قد يتفاقم عندما يجري استهلاك هذه المشروبات بالتزامن مع تناول أغذية أخرى ☹ ومن جهتها كشفت المراكز الأميركية لمراقبة الأمراض والوقاية منها، أن الأشخاص الذين يواظبون على استهلاك مشروبات غازية محللة يصبحون أكثر عرضة لأن يصابوا بعدة أمراض مزمنة وخطيرة ☹ وتشمل قائمة الأمراض الناجمة عن المشروبات الغازية كلا من السكري من النوع الثاني وتسوس الأسنان والسمنة والنقرس ☹ ويصبح الخطر أكبر عندما يجري استهلاك المشروبات الغازية بالتزامن مع تناول 3 أغذية:

الحليب

عندما تتناول طوى "كيك" جرى تحضيرها من مكونات من بينها الحليب، مثلاً، ثم تستهلك مشروباً غازياً، كما قد يحصل في حفلة عيد ميلاد، فإنك تقع في أمر غير صحي بالمرّة ☹

ويقول الخبراء إن المزج بين مواد الحليب والمشروب الغازي في المعدة يؤدي إلى اضطراب في الأحماض وعسر في عملية الهضم ☹

القهوة

صحيح أن الإنسان لا يستهلك مشروبين في وقت واحد، لكنه قد يشرب "الكولا" بينما يأكل، ثم يمر إلى القهوة بعد الانتهاء من وجبته، وهذا خطأ ☹

ويحصل الشخص الذي يحتسي القهوة والمشروب الغازي، على قدر كبير جداً من مادة الكافيين المنبهة، وهذا الأمر قد يؤدي به إلى الأرق واضطرابات النوم وربما الكوابيس ☹

الأطعمة الحارة

لا يُنصح باستهلاك المشروبات الغازية خلال تناول أطعمة حارة تجعل الفرد يشعر بنوع من الحرقة في لسانه ☹ ومن الخطأ أن تحاول التغلب على تأثير الطعم الحار من خلال المشروب الغازي، لأن هذا الأخير يتحول إلى حمض سلفوري بحرارة عالية ☹ وينصح الخبراء بالإقبال على شرب الماء من أجل تخفيف تأثير مادة الكابيسين الموجودة في الأطعمة الحارة ☹

القيمة الغذائية للمشروبات الغازية

كل 32 أونصة (896 مل) من المشروبات الغازية تحوي ما يقارب 26 ملعقة صغيرة من السكر بحسب أكاديمية التغذية والحميات (Academy of Nutrition and Dietetics)، وهذه الكمية العالية من السكر والسرعات الحرارية قد تقود إلى الإصابة بالعديد من المشاكل الصحية، والأضرار ☹