

حدّرت دراسة يابانية من أن النساء اللاتي يتناولن المشروبات الغازية السكرية يومياً تقريباً يتعرضن بشكل أكبر للإصابة بنوع معين من الجلطات أكثر من اللاتي لا يتناولنها إلا نادراً، وذلك بنسبة 83%

وفي ظل تنامي تناول هذه المشروبات في اليابان، تساءل باحثون بجامعة أوساكا برئاسة هيروياسو إيسو عن العلاقة بين مخاطر الإصابة بأمراض القلب والجلطات، وبين الإفراط في تناول تلك المشروبات.

وقد اشترك حوالي أربعين ألف شخص بالإجابة عن أسئلة بشأن النظام الغذائي والصحي ونمط الحياة، وذلك مرة عام 1990 ومرة أخرى بين 1995 و2000، وتم تقسيم الأشخاص إلى أربع مجموعات، للتفريق بين الذين نادراً ما يتناولون المشروبات الغازية، والذين يتناولون كوباً أو اثنين أسبوعياً، ومن يتناول ثلاثة إلى أربعة أكواب أسبوعياً، وأولئك الذين يتناولون مشروباً غازياً كل يوم تقريباً.

وتخصصت الدراسة في المشروبات الغازية التي تتكون من صودا محلاة بالسكر والعصائر، وليست الصودا منخفضة السعرات الحرارية أو عصائر الفاكهة الطبيعية بنسبة 100%

وتتبع الباحثون عدد المصابين بأمراض القلب والجلطات من بداية فترة الدراسة وحتى عام 2002، ووجدوا أن نسبة النساء اللاتي أصبن بسكتة دماغية ممن لا يتناولن المشروب الغازي إلا نادراً بلغت 7.1%، بينما ترتفع النسبة إلى 3% لدى اللاتي يتناولنه يومياً.

ولم يرصد فريق البحث نتائج مماثلة لدى الرجال، وقد يعزى ذلك إلى أن الرجال الذين ظهرت عليهم أعراض أمراض القلب قد قللوا من تناول الصودا بأنفسهم.

وقال الباحثون: "نوع الجلطة الذي يقترن بتراكم صفائح بالشرابين هو المعني بزيادة مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية لدى النساء مع تناول المشروبات الغازية".

وأكدت هذه النتائج التي نشرتها المجلة الأميركية للتغذية الإكلينيكية ما وصلت إليه دراسات أخرى تربط بين المشروبات السكرية وعدد كبير من الآثار الصحية السلبية ومنها النوبات القلبية والبدانة والسكري، ما دفع سلطات نيويورك لحظر المشروبات الغازية ذات الحجم الكبير.

كاتب المقالة :

تاريخ النشر : 01/11/2012

من موقع : موقع الشيخ محمد فرج الأصفر

رابط الموقع : [www.mohammdfarag.com](http://www.mohammdfarag.com)