مرکز بهداشت مؤسسه فرهنگی احسان

دانستنی‌هایی از

نوشیدنی‌ها

نوشابه‌خورترین ملت جهان

سرانه مصرف نوشابه‌های گازدار در ایران ۴۲ لیتر است. با مقایسه این آمار با آمار دیگر کشورهای جهان به این نتیجه وحشتناک می‌رسیم که ما در سرانه مصرف نوشابه‌های گازدار مقام اول را در جهان پیدا کرده‌ایم. برای این که بیشتر با ابعاد این معضل آشنا شوید، بد نیست بدانید که:

- میانگین مصرف نوشابه‌های گازدار در دنیا برای هر فرد ۱۰ لیتر است.
- در بیست سال اخیر، مصرف نوشابه‌های گازدار در کشور، نزدیک به ۱۵درصد رشد داشته است.
- در طی این بیست سال، مصرف شیر و لبنیات، تنها حدود یک دهم درصد رشد کرده‌است.
- سرانه مصرف لبنیات در ایران کمتر از یک سوم استاندارد جهانی است.
- طبق آمار، ۹۰درصد کودکان ۲۴ ماهه تا ۱۲ ساله کشور، روزانه حداقل یک بار پفک و نوشابه مصرف کرده‌اند.
- ۲۵درصد از کودکان ایرانی به نوعی با سوءتغذیه دست‌به‌گریبانند.
- یک‌سوم از مرگ‌ومیرهای کشور به علت بیماری‌های قلبی‌عروقی است که یکی از عوامل اصلی بروز آن، تغذیه غلط است.

هر شیشه نوشابه۱۰ قاشق قنددارد.

هر بطری نوشابه دارای ۱۲درصد یا ۱۰ قاشق چای خوری قند است که این میزان قند زمینه ساز ابتلا به بیماری های خطرناک متابولیکی مانند دیابت، چاقی، امراض قلبی - عروقی و سرطان می‌باشد؛ چون مصرف قند در صورتی که بیش از میزان مورد نیاز باشد، به‌صورت گلیکوژن در کبد ذخیره می‌شود و پس از مدتی که میزان گلیکوژن از یک حد مشخصی بالاتر برود، به بافت چربی تبدیل می‌شود، در حال حاضر یکی از عوامل اصلی موثر در شیوع عارضه چاقی در بین ایرانیان، مصرف نوشابه است. قند موجود در یک بطری نوشابه، باعث ایجاد حدود ۱۵۰ کیلوکالری انرژی در بدن می‌شود که برای سوزاندن آن نیاز به یک ساعت راهپیمایی است.

در نوشابه‌ها اسید وجود دارد.

اسیدفسفریک موجود در نوشابه یکی از موادی است که باعث ایجاد عوارضی از جمله پوکی استخوان می‌شود. اسیدفسفریک علاوه‌بر ایجاد اختلال در گوارش غذا، باعث اسیدی شدن خون می‌شود که برای جلوگیری از پایین آمدن بیش از حد PH خون (اسیدی شدن) و خنثی‌سازی آن، بدن از کلسیم ذخیره‌شده در استخوان‌ها استفاده می‌کند.

طبق نتایج جدیدترین تحقیقات علمی، افرادی که به میزان زیاد نوشابه مصرف می‌کنند، احتمال شکستگی استخوان در آن‌ها ۳ تا ۴ برابر کسانی است که نوشابه مصرف نمی‌کنند.

کافئین، ماده مؤثر نوشابه

در هر لیوان نوشابه ۳۵ تا ۵۵ میلی‌گرم کافئین وجود دارد که تعادل طبیعی بدن را از بین می‌برد و سبب بی‌خوابی، بی‌قراری و افزایش تپش قلب در افراد می‌شود. بنابراین نوشابه های گازدار و به ویژه کولاها که میزان بیشتری کافئین دارد، باعث برهم خوردن نظم خواب، اختلال تمرکز و کم‌آبی در بدن می‌شود.

علاوه بر کافئین، رنگ‌ها نیز یکی دیگر از افزودنی‌های نوشابه است که به‌دلیل سمی بودن، درکبد که محل سم‌زدایی از خون است، تجمع پیدا می‌کند و به مرور باعث ایجاد عوارضی مانند نارسایی‌های کبدی و یا حتی سرطان کبد می‌شود.

نوشابه و کم‌خونی

مواد موجود در نوشابه باعث کاهش یا حتی مانع جذب آهن می‌شود و زمینه را برای بروز کم‌خونی آماده می‌کند. این عارضه می‌تواند به ویژه در گروه‌های سنی که نیازمند آهن هستند مانند کودکان، زنان و دختران، مشکلات جدی ایجاد کند..

نوشابه انرژی زا: یک قوطی پر از شکر و کافئین

نوشابه‌های انرژی‌زا همانطور که از اسمشان پیداست، باید به شما انرژی مضاعف ببخشد، اما دقت در اجزای تشکیل دهنده آنها حقایق دیگری را هم آشکار می‌کند. این نوشابه‌ها گرچه حاوی انرژی هستند اما به طور خاص از کافئین و شکر تشکیل شده‌اند و در واقع این انرژی به بدترین شکل موجود دردسترس افراد قرار می‌گیرد.

یک قوطی این نوشابه‌های انرژی‌زا معمولا از ۸۰ میلی‌گرم کافئین(دقیقا به اندازه کافئین موجود در یک فنجان قهوه) است که بسیار زیاد است. زیرا به طور مثال یک قوطی سودا (آب گاز دار) و یا نوشابه گازدار معمولی به طور متوسط ۱۸ تا ۴۸ میلی گرم کافئین دارد و در مقایسه ، این مقدار در نوشابه‌های انرژی‌زا بسیار بیشتر است.

در کنار مقدار کافئین موجود در این نوشیدنی‌ها آنچه که نوشابه‌های انرژی‌زا را با دیگر نوشابه‌ها متفاوت می‌کند آن است که نوشابه‌هایی همچون سودا یا آب گازدار معمولاً از مقدار زیاد آب و در کنار آن شکر و مزه دهنده‌ها تشکیل شده‌اند و قرار است که فقط خوشمزه باشند، اما نوشابه‌های انرژی‌زا در واقع تنها کافئین و شکر بسیاری دارند تا بتوانند به اصطلاح انرژی تولید کنند و برای افرادی ساخته شده‌اند که می‌خواهند در سراسر روز بیش از حد انرژی داشته‌باشند.

علی‌رغم مفیدبودن ترکیبات مفیدی مانند گوارانا، کارنی‌تین، اینوزیتول، جین‌سنگ و ... که در نوشابه‌های انرژی زا وجود دارد توجه به این نکته مهم است که مقادیر بسیار کمی از این ترکیبات مفید در نوشابه‌های انرژی‌زا وجود دارد و عمده ترکیبات سازنده این نوشابه‌ها قند و کافئین است. به‌عبارت دیگر عمدتاً از نام و مقادیر بسیار کم ترکیبات مفید، به‌عنوان تبلیغ استفاده می‌شود.

جایگزین‌هایی برای نوشابه‌های گازدار

باتوجه به‌این‌که نوشابه‌های گازدار جای خود را در سبد غذایی خانواده‌های ایرانی باز کرده و ذائقه کودکان ما با آنها انس گرفته‌است، حذف آنها جز با جایگزین کردن نوشیدنی‌هایی به‌جذابیت آنها ممکن نیست.

دوغ. هنوز هم خوشمزه است.

یک نوشیدنی لبنی مناسب که می‌تواند جای نوشابه را در سبد غذایی ما بگیرد دوغ است. یک نوشیدنی سالم و مفید که تأمین‌کننده یک چهارم نیاز روزانه به‌کلسیم و حاوی ویتامین‌هایB2 وB6 و B12 است. از این رو دقیقاً برعکس نوشابه، قوی‌کننده استخوان‌ها است.

دوغ علاوه بر مزایای تغذیه‌ای، حاوی باکتری‌های مفیدی است که اثرات زیادی بر سلامت دستگاه گوارش دارند.

ماءالشعیر. البته بدون گاز

ماءالشعیر از شیر رقیق شده مالت جو به‌دست می‌آید. این نوشابه‌ها از مالت، عصاره رازک، ساکارز، گلوکز، مالتوز، ویتامین ث، انواع ویتامین ب، اسیدهای آلی، انواع اسیدهای آمینه، املاح معدنی و آب تشکیل شده است. برای ماءالشعیر خواص زیادی برشمرده شده‌است که در زیر به مواردی از آن اشاره می‌شود.

- از بیست اسید آمینه لازم و ضروری برای بدن ۱۶ اسید آمینه در ماءالشعیر وجود دارد .
- دارای انواع ویتامین‌های گروه ب بوده که در رشد مو و جلوگیری از ریزش آن و حتی رفع خستگی اعصاب و روان بسیار موثر است
- هر لیتر این نوشابه حدود ۲۰ میلی گرم ویتامین ث دارد.

باز هم نکته قابل‌توجه این‌که ماءالشعیرهای گازدار مضرات مربوط به‌وجود گاز را دارا هستند.

آب‌میوه‌های طبیعی. همچنان توصیه اول

یکی از بهترین‌جایگزین‌ها برای نوشابه‌های گازدار، آب‌میوه‌های طبیعی هستند. این نوشیدنی‌ها خصوصاً هنگامی‌که تازه مصرف گردند، سرشار از ویتامین‌های موردنیاز بدن می‌باشند و درکنار آن قند موجود در آب‌میوه طبیعی، به‌میزانی‌است که برای بدن لازم است و به‌این ترتیب فرد دچار تجمع قند و تبدیل آن به چربی نمی‌شود.