

# تناول المشروبات الغازية يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة



الجمعة 30 أبريل 2010 12:04 م

30/04/2010

حذرت دراسة أمريكية حديثة أن المشروبات الغازية والأطعمة المعالجة ربما ترتبط بالشيخوخة المبكرة [1] وقال خبراء من كلية الطب، والعدوى والمناعة" بجامعة "هارفارد"، إن البحث أظهر إن الأغذية المعالجة والمشروبات الغازية التي تحتوي على معدلات عالية من الفوسفات، تسرع عملية الشيخوخة في فئران المختبرات، كما تساهم بالإصابة بأمراض مرتبطة بالتقدم بالعمر، كأضرار الكلى المزمنة [2] وبينت الدراسة، التي نشرت في دورية "اتحاد الجمعيات الأمريكية لعلوم الأحياء التجريبية" أن المستويات العالية من الفوسفات لا تضيف مجرد النكهة لتلك المواد الغذائية المصنعة، بل تضيف كذلك سنوات إلى أعمارنا [3] ونصح أحد الباحثين: "تجنب سمية الفوسفات وتمتع بحياة صحية [4]" ويضاف الفوسفات إلى معظم المشروبات الغازية، ليعطيها النكهة الفوارة المميزة المطلوبة، كما يضاف كمادة حافظة ولإضفاء النكهة إلى اللحوم المعالجة والجبن ومنتجات الخبز [5] ووجد الخبراء أن النسب العالية من الفوسفات تسرع عملية الشيخوخة قبل الأوان، وما قد يرافقها من متاعب صحية متصلة بالتقدم بالسن، كأضرار الكلى والقلب بالإضافة لإصابة الجلد والعضلات بالجفاف والانكماش [6] وقال محمد رزاق من "كلية الطب والعدوى والمناعة" بجامعة هارفارد: "البشر في حاجة إلى نظام غذائي صحي والحفاظ على توازن الفوسفات في الحماية الغذائية قد يكون مهماً لحياة صحية وطول العمر [7]" وللوصول إلى هذا الكشف قام الخبراء بدراسة الآثار الناجمة عن ارتفاع مستويات الفوسفات في ثلاث مجموعات من الفئران، وأوحت النتائج بأن للمادة آثار سامة على الفئران، ويمكن أن يكون لها تأثير مماثل في غيرها من الثدييات، بما في ذلك البشر [8] ويذكر أن دراسة أمريكية أخرى نشرت الشهر الماضي كشفت عن رابط بين الزيادة في استهلاك المشروبات الغازية المحلاة، وزيادة حالات الإصابة بداء السكري وأمراض القلب [9] وجاء في الدراسة، التي قدمت في المؤتمر السنوي لجمعية القلب الأمريكية، أن الزيادة المطردة في استهلاك المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة، بالإضافة إلى العصائر، نجم عنها الآلاف من الإصابات بالسكري وأمراض القلب، على مدى العقد الماضي [10] كما وجدت دراسة ثالثة إن تلك المشروبات قد تؤثر على خصوبة الرجل [11]

المصدر : سي إن إن