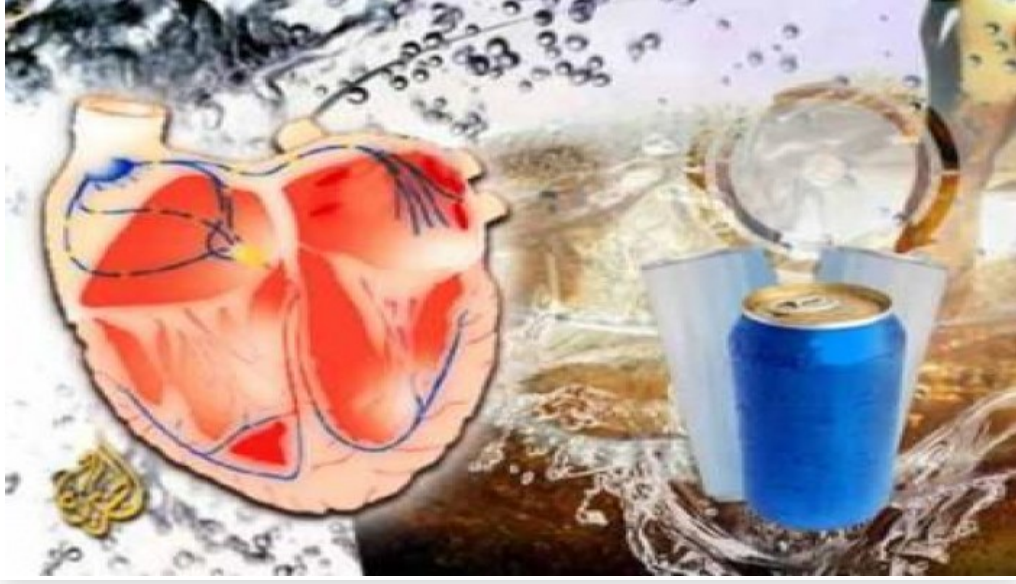


المشروبات الغازية تسبب مشاكل صحية



الأحد 22 يوليو 2012 12:07 م

كشفت دراسة جديدة أن الإفراط في المشروبات الغازية أو عصائر الفاكهة المحلاة يغير التمثيل الغذائي (الاستقلاب) للجسم، وبالتالي تستخدم العضلات السكر من أجل الطاقة بدلا من حرق الدهون.

ويقول العلماء إن هذا التأثير طويل الأجل مما يجعل الجرامات أصعب في التحول، ويزيد مستويات سكر الدم التي تزيد بدورها خطر الإصابة بأمراض مثل السكر.

وقال الدكتور هانز بيتر كوبيس، الذي قاد البحث في جامعة بانغور بشمال ويلز البريطانية، إن نتائج الدراسة تعطي تحذيرا شديدا ضد الاستهلاك الروتيني للمشروبات السكرية.

وأضاف أن "تناول السكر بانتظام لا يغير فقط استقلاب الجسم بحدّة بل يبدو في الواقع أن عضلاتنا تتمكن من الإحساس بالسكريات وتجعل عملية الاستقلاب غير فعالة أكثر، ليس فقط في الوقت الحاضر ولكن في المستقبل كذلك وهذا سيؤدي إلى انخفاض القدرة على حرق الدهون وزيادتها ثانية" وعلاوة على ذلك سيكون الأمر أصعب على أجسامنا للتعامل مع الارتفاعات في نسبة سكر الدم.

وقال كوبيس إنه عندما تكون هناك حاجة إلى المرطبات ينبغي على الناس أن يشربوا الماء بدلا من ذلك.

الجزيرة نت