

## تحذير من أضرار المشروبات الغازية: الإدمان والسرطان في انتظارك



اصبحت المشروبات الغازية المحلاة حالياً جزءاً لا يتجزأ من النظام الغذائي للكثيرين وخاصة الأطفال.

ويشير الدكتور ألكسندر مياسنيكوف، إلى أن: "عليها وعبواتها ذات الألوان الزاهية على رفوف المتاجر، تجذب المشتري وتعد بإرواء العطش ومنح المتعة، ولكن يكمن وراء هذا في الواقع تهديد حقيقي للصحة".

ووفقاً له، "يعرف الكثيرون أن المشروبات الغازية يمكن أن تؤدي إلى السمنة والسكري، ولكن في الواقع تأثير هذه المشروبات على الجسم أوسع بكثير - فهي تسبب التهاب الأوعية الدموية والأعضاء الداخلية، ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب وحتى السرطان، ولكن الأمر لا يقتصر على السكر فقط، لأن العديد من المشروبات الحديثة تحتوي على بدائل السكر، التي يقول الخبراء إنها قد تكون خطيرة بنفس القدر. وتشير منظمة الصحة العالمية إلى أن هذه البدائل قد تكون مرتبطة بالسرطان".

ولكن هذا ليس كل شيء، لا يقتصر ضرر المشروبات الغازية المحلاة على وجود السكر أو بدائله. لأن تناول هذه المشروبات يرتبط بعواقب صحية طويلة الأمد، بغض النظر عن محتواها من السعرات الحرارية. فمثلاً في

البلدان ذات الاستهلاك المرتفع للمشروبات الغازية، مثل المكسيك، ترتفع معدلات الإصابة بأمراض السكري والسرطان بسرعة مثيرة للقلق.

ويؤكد، أن: "ما يثير القلق هو الإدمان الذي يتطور خاصة لدى الأطفال، حيث يطالبون عادة بإعطائهم المشروبات الغازية، وفي حالة رفض طلبهم يغضبون ويصابون بهستيريا حقيقية. ويواجه العديد من الآباء هذه المشكلة يوميا، ولكن يظل السؤال حول كيفية مكافحة هذا الإدمان مفتوحا، لأنه وفقا لبعض الخبراء، تبقى الطريقة الوحيدة هي الامتناع تماما عن المشروبات الغازية لأنه لسوء الحظ، لا توجد طرق أخرى".

ويشير مياسنيكوف إلى أنه: "ربما حان الوقت للتفكير في عاداتنا. فمثلا بدلا من شرب كوبا من المياه الغازية المحلاة، يمكن الاستمتاع بكوب من الشاي مع ملعقة من السكر لأن هذا سيكون أكثر أمانا وصحة، حيث "طعم السكر" في نهاية المطاف، لا يحتاج إلى معززات ومحليات كيميائية".