

## تحذير صحي هام من مخاطر الكولا على الكلى



تحتوي الكولا والمشروبات الغازية الأخرى، وخاصة الداكنة منها على الأكسالات، ما يزيد من خطر تكون حصى الكلى، وفق ما أفاد الدكتور فلاديسلاف سيب، أستاذ مشارك بقسم الصيدلة في جامعة بيروغوف.

ويشير الطبيب إلى أنه بالإضافة إلى ذلك، يساهم حمض الفوسفوريك الموجود في الكولا والمشروبات الأخرى في تكون الحصى.

ويقول: "يزيد تناول 500 مليلتر من المشروبات الغازية المحلاة يوميا من خطر تكون حصى حمض اليوريك بنسبة 25 بالمئة. لأن المكونات الرئيسية في المشروبات الغازية المحلاة والملونة التي تزيد من خطر تكون الحصى هي الأكسالات (مادة بناء)، وحمض الفوسفوريك- يؤدي إلى ارتفاع مستوى الكالسيوم في الدم وتراكم فوسفات الكالسيوم في الكلى، والسكر (الذي يؤدي إلى جفاف الجسم). وقد تنشأ مشكلات صحية بسبب وجود فائض من هذه المواد في الجسم. لأنه عند شرب مثل هذه المشروبات، غالبا ما تنقل زيادة قوية قصيرة المدى في تركيز أحد المكونات، كالسكر مثلا، آليات التكيف، وقد تؤدي إلى عواقب صحية غير مرغوب فيها".

ووفقا له، لا توجد إجابة واضحة على سؤال بشأن سرعة تكون الحصى عند الإفراط في تناول المشروبات الغازية.

ويقول: "يعتمد هذا كثيرا على استعداد الشخص للإصابة بحصى المسالك البولية، ونمط حياته، ونظامه الغذائي.

وبالإضافة إلى ذلك، تعتبر كمية المشروبات الغازية المحلاة التي يتناولها الشخص أمرا بالغ الأهمية، فجميع مكونات المشروبات الغازية المحلاة، بما فيها المشروبات "الحمية"، تؤثر على العمليات الأيضية".