

علبة واحدة فقط... هذا ما تفعله المشروبات الغازية في كبدك



كشفت أبحاث حديثة أن شرب علبة واحدة فقط من مشروب غازي، قد يزيد خطر الإصابة بمرض كبدى خطير.

وأفاد باحثون من جامعة "سوتشو" الصينية أن استهلاك علبة واحدة يوميا من المشروبات الغازية، حجمها نحو 250 مليلتر، سواء كانت محلاة بالسكر أو خالية منه، يرفع خطر الإصابة بمرض يعرف باسم "مرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي" (MASLD)، بنسبة تصل إلى 60 بالمئة.

وحلل الباحثون أنماط التغذية لدى أكثر من 123 ألف بريطاني بالغ، لم يسبق لهم أن أصيبوا بأمراض الكبد، وطلب منهم تعبئة استبيانات حول استهلاكهم اليومي من المشروبات الغازية، وفقا لموقع "يوريك أليرت" الإلكتروني.

ووجد الباحثون أن احتمال الإصابة بالمرض بلغ نسبة 50 بالمئة لدى الأشخاص الذين يستهلكون مشروبات محلاة بالسكر، وارتفع إلى 60 بالمئة لدى من يستهلكون مشروبات منخفضة، أو عديمة السكر.

وخلال فترة دراسة امتدت لعشر سنوات، أصيب 1178 مشاركاً بالمرض، وتوفي منهم 108 بسبب أمراض كبدية.

وأظهرت النتائج التي عرضت الثلاثاء في مؤتمر الاتحاد الأوروبي لأمراض الجهاز الهضمي في برلين، أن استبدال المشروبات الغازية، سواء المحلاة أو الخالية من السكر، بالماء يقلل خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني.

ويرى الباحثون أن المشروبات السكرية تؤثر بشكل مباشر على مستويات السكر في الدم، في حين تؤثر المشروبات الخالية من السكر على ميكروبات الأمعاء.

وقال لي هيليو، الباحث في أمراض الجهاز الهضمي بالمستشفى الأول التابعة لجامعة سوتشو: "المحتوى العالي من السكر في المشروبات الغازية يسبب ارتفاعاً سريعاً في سكر الدم والإنسولين، ويعزز زيادة الوزن وارتفاع حمض اليوريك، مما يؤدي إلى تراكم الدهون في الكبد".

وأضاف: "أما المشروبات منخفضة أو عديمة السكر فقد تضر بصحة الكبد عبر تغيير بكتيريا الأمعاء، أو التأثير على الإحساس بالشبع، أو زيادة الرغبة في تناول الحلويات، بل وحتى تحفيز إفراز الإنسولين".

وأوضح ليو أن هذه النتائج تتحدى الاعتقاد السائد بأن هذه المشروبات غير ضارة، وتبرز الحاجة إلى "إعادة التفكير في دورها داخل الأنظمة الغذائية وصحة الكبد".

وأكد ليو أن تقليل استهلاك كلا النوعين من المشروبات الغازية واستبدالهما بالماء هو الخيار الأكثر أماناً، فـ"الماء يساعد على تخفيف العبء الأيضي، ويمنع تراكم الدهون في الكبد، مع الحفاظ على ترطيب الجسم"، وفق الباحث.