

ما هو تأثير المشروبات الغازية على صحة طفلك؟ اخصائية تغذية توضح



اعلنت الدكتورة إيرينا ألكساندروفا أخصائية الغدد الصماء، أن: "المشروبات الغازية المحلاة تؤثر سلباً على جسم الأطفال والإفراط في تناولها يؤدي إلى السمنة وداء السكري".

وتقول: "إن صدمة السكر الحادة التي تلحقها المياه الغازية المحلاة بالجسم تؤدي إلى زيادة إفراز هرمون الدوبامين (هرمون السعادة)، لذلك كلما أفرط الطفل في شرب هذه المياه، كلما زادت رغبته بتناولها، وهذا يتحول تدريجياً إلى الإدمان".

ووفقاً لها، "يساعد النظام الغذائي المتوازن والمناسب والنشاط البدني المعتدل والنوم ساعات كافية في وقاية الأطفال من السمنة".

ويذكر أن: "نتائج دراسات أجراها خبراء جامعة شنغهاي للطب الصيني التقليدي أظهرت أن إفراط المرأة في تناول المشروبات الغازية المحلاة أثناء فترة الحمل يزيد من خطر إصابتها بسكري الحمل وتسمم الحمل والولادة المبكرة وتشوهات خلقية لدى الجنين".

