طبيبة تغذية تحذّر من مضار المشروبات الغازية



قالت أخصائية التغذية إيرينا بيساريفا، في مقابلة مع RT، إن تناول المياه الغازية الحلوة والماء الممزوج بالغاز، مضر لفئات من البشر، لذلك لا يجب تناول هذه السوائل.

وأضافت الخبيرة: "لا أنصح المرأة الحامل، بتناول المياه الحلوة مع الصودا، لأن المواد التي تحتويها هذه المشروبات تؤثر على نمو الجنين".

ونصحت الطبيبة كذلك، بعدم السماح بتناول هذه المشروبات الغازية، للأطفال الصغار وكبار السن، والأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية، والسرطان وفرط الاستثارة واضطرابات النوم".

ووفقا لها، تتسبب المشروبات السكرية بالسمنة، بما في ذلك عند الأطفال.

وقالت: "وجود حامض الفوسفوريك في هذه المشروبات، يضر بمينا الأسنان ويزيد من حموضة المعدة، لذلك

لا ينصح باستخدامه للأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز الهضمي والقرحة والتهاب القولون". وأشارت بيساريفا إلى أن، حمض الفوسفوريك له تأثير سيئ على امتصاص الكالسيوم ويغسله من عظام الهيكل العظمي.

وأوضحت أن هذه المشروبات، لا تروي العطش، بل على العكس من ذلك تزيده، لأنها تسبب جفاف الغشاء المخاطي للفم أثناء تناولها، ولذلك من المستحيل أن يرتوي المرء منها. وإذا قمنا بتناول كمية زائد من الماء بعدها، فسوف يزداد الحمل على الكلى، وهو أمر محفوف بالمخاطر.

وحذرت بيساريفا من تناول المشروبات منخفضة السعرات الحرارية، لأنه تم استبدال السكر فيها بمحليات صناعية، وخاصة الأسبارتام.