

# حقایق تکان‌دهنده در باب مصرف نوشابه‌های رژیمی خوش طعم

به گزارش خبرنگار [کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران](#)؛ کارشناسان در جدیدترین پژوهش‌های خود دریافتند که خطر مصرف نوشابه‌های رژیمی کمتر از نوشابه‌های عادی سرشار از قند نیست و می‌تواند به همان اندازه باعث ابتلا به انواع بیماری‌ها شوند.

از جمله بیماری‌هایی که در اثر خوردن نوشابه‌های رژیمی در افراد ایجاد می‌شود می‌توان بیماری‌های قلبی، سکتة مغزی، دیابت، سندرم متابولیک، فشار خون بالا و افزایش وزن را نام برد.

ماده مخدر فوق‌العاده مرگبار در برندهای مشهور نوشابه

شرکت کوکاکولا که یکی از غول‌های بزرگ صنایع غذایی در جهان به شمار می‌رود سابقاً در نوشابه‌های خود از کوکائین استفاده می‌کرد که باعث اعتیاد مصرف‌کننده به آن می‌شد تا زمانی که استفاده از این ماده در نوشابه‌ها ممنوع اعلام شد و کوکاکولا به ناچار از ماده‌های دیگر در ترکیب نوشابه خود استفاده می‌کند. هر چند که کارشناسان اعتقاد دارند در ترکیب نوشابه‌های کنونی کوکاکولا نیز مواد اعتیادآور به صورت مخفیانه وجود دارد و باعث اشتیاق شدید به نوشیدن آنها می‌شود.

مشابه نوشابه‌های عادی در اثر خوردن نوشابه‌های رژیمی نیز در بدن بالافاصله فعل و انفعالاتی شیمیایی آغاز می‌شود و می‌تواند به سلامت بدن آسیب جدی برساند.

به گفته دانشمندان، پس از خوردن نوشابه‌های رژیمی اتفاقات زیر در بدن رخ می‌دهند:

در 10 دقیقه اول

پس از خوردن نوشابه رژیمی جوانه‌های چشایی زبان به شدت تحریک شده و دندان‌ها در معرض آسیب دیدگی شدید قرار می‌گیرند.

اسید فسفریک موجود در نوشابه به مینای دندان حمله کرده و شیرین‌کننده‌های مصنوعی از قبیل آسپارتام هم مزید بر علت باعث نابودی دندان‌ها می‌شوند.

کارشناسان اعتقاد دارند شیرین کننده های مصنوعی باعث تحریک گیرنده های طعم در زبان و مغز شده سبب تحریک سلول های عصبی و تمایل به خوردن مداوم مواد شیرین می شوند.

در 20 دقیقه اول

به دلیل وجود شیرین کننده های مصنوعی در نوشابه ، انسولین به طرزی باورنکردنی در بدن تولید می شود و این سبب ذخیره شدن چربی در سلول های بدن و ایجاد چاقی و اضافه وزن در دراز مدت می شود.

همچنین شیرین کننده های مصنوعی موجود در نوشابه های رژیمی می توانند باعث نابودی باکتری های مفید روده شده و سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کنند و به

اعضای دستگاه گوارش از جمله روده و معده آسیب برسانند.

پس از 40 دقیقه از مصرف

در نوشابه های رژیمی دو ماده کافئین و آسپارتام وجود دارند که هر دو قابلیت اعتیاد آوری شدید دارند و اثری مانند مصرف کوکائین بر بدن می گذارند.

اگر نوشابه رژیمی به مدت طولانی و منظم توسط افراد مصرف شود سلول های مغزی به آنها عادت کرده و بدن به طور مداوم آنها را می طلبد زیرا به مواد درون آن اعتیاد پیدا کرده است.

همچنین در تحقیقی همسو کارشناسان دریافتند مصرف نوشابه رژیمی باعث آزادی دو انتقال دهنده عصبی به مغز به نام های دوپامین و گلوتامات می شود که در نهایت باعث اعتیاد شدید بدن به نوشابه می شود زیرا این دو ماده به شدت برمغز موثر هستند و باعث ایجاد عادت های رفتاری می شوند.

60 دقیقه پس از خوردن نوشابه رژیمی

با تحریک سلول های مغزی توسط نوشابه ، احساس گرسنگی و تشنگی می کنید، این باعث می شود تا تمایل به خوردن نوشابه رژیمی جدید پیدا کنید و یا به خوردن فست فود و خوراکی های چرب و شیرین اشتیاق پیدا کنید که پیامد آن در آینده ابتلا به انواع بیماری های قلبی عروقی و چاقی است.

تشنگی بعد از خوردن نوشابه مغزتان را خشک می کند

تشنگی حاصل از خوردن نوشابه های رژیمی و خاصیت مدر بودن این نوشابه ها سبب کم آبی بدن می شود، براساس تحقیقات کم آبی می تواند باعث کاهش تمرکز، ضعف، خستگی و احساس تحریک پذیری بالا در افراد شود.

چاقی و اضافه وزن مقاوم به درمان پیامد نوشیدن یک لیوان نوشابه

در نوشابه های رژیمی ، شیرین کننده های مصنوعی وجود دارد که بر تنظیم هورمون اشتها یا لپتین اثر می گذارد و با اختلال در آن باعث می شود تا فرد مدام دچار احساس گرسنگی باشد و مواد غذایی مختلف مصرف کند، از سوی دیگر شیرین کننده مصنوعی باعث تولید قند در بدن و تجمع سلول های چربی می شود و فرد قادر به کم کردن وزن خود نیست.

با مصرف یک بطری نوشابه انواع شکستگی ها در سالمندی در انتظار شما است

براساس تحقیق پژوهشگران دانشگاه تافتس مصرف نوشابه های رژیمی به طور منظم در هفته باعث کاهش تراکم استخوانی در افراد و بروز پوکی استخوان می شود که این مقدار با بالا رفتن سن بیشتر شده می تواند شکستگی های شدید بویژه در ناحیه لگن رادر آنها ایجاد کند، علت پوکی استخوان وجود اسید فسفریک در نوشابه است که تراکم استخوان ها را از بین می برد.

پیرپوستی و چین و چروک در جوانی

شواهدی نیز توسط محققان دانشگاه هاروارد بدست آمده است مبنی بر اینکه مصرف نوشابه رژیمی باعث پیری سلول های پوستی، آسیب به قلب، کلیه و بروز سنگ در مجاری ادراری در افراد می شود.

سالم ترین جایگزین ها به جای نوشابه

کارشناسان توصیه می کنند افراد به جای مصرف نوشابه های شیرین و حتی رژیمی، از آب استفاده کنند و یا آب نوشیدنی خود را با لیمو ترش و یا عرقیات گیاهی طعم دار کنند و یا شربت کم شکر یا دوغ مصرف کنند، دوغ حاوی ترکیبات بسیار مفید برای سلامت بدن است و در عین حال به احساس شادابی فرد و هضم مواد غذایی کمک می کند.

منبع: [therenegadepharmacist](http://therenegadepharmacist)