

هل من أضرار صحية للمياه الغازية؟

يميل عدد كبير من الأشخاص الى شرب المياه الغازية الباردة عند الشعور بالعطش . بالفعل هل من أضرار صحية للمياه الغازية؟ وهذا ما يجهله الكثيرون ، أن المياه الغازية هي واحدة من أسوأ المشروبات التي يمكن شربها .

يمكن أن تؤدي المياه الغازية إلي إدمان الكافين كما انها تحتوي على نسبة سكر عالية ، الكربونات ، الفركتوز ، الصوديوم ، حمض الفسفوريك وأيضًا على نسبة سعرات حرارية عالية. وقد يقوم الكثير من الأشخاص بإدراجها من بين بدائل الماء ، لكن كثرة استهلاكها يؤدي الى العديد من المشاكل الصحية .

هل من أضرار صحية للمياه الغازية؟ تعرفوا عليها :

الجفاف

تشكل الماء نسبة 60% من وزن الجسم ، ويتم فقد الماء في أشكال مختلفة منها العرق، التنفس، التبول، ولكي يواصل الجسم عمله بطريقة صحيحة، يجب تعويض كمية السوائل المفقودة باستمرار. قد يلجأ البعض لبدايل أخرى مثل المياه، السوائل والمياه الغازية.



لكن المياه الغازية تحتوي على نسبة عالية من الكافين، الذي يدر للبول، يؤدي لزيادة التبول وتخلص الجسم من السوائل ، التي تمنع تأدية الجسم وظائفه بشكل سليم وصحي ، بالتالي تؤدي الى الجفاف.

زيادة الوزن

تنتج زيادة الوزن عن إستهلاك سعرات حرارية كثيرة والتي لا يقوم الجسم بحرقها. اغلبية المشروبات الغازية تحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية ، التي تسمى " السعرات الحرارية الفارغة " بما انها لا تمد الجسم بأي قيمة غذائية . كما تعمل المياه الغازية على زيادة الرغبة الشديدة بتناول الأطعمة السكرية وتعطيل إشارات الشهية .

إمتصاص الكالسيوم

يعد الكالسيوم من المعادن التي تساعد في الحصول على عظام وأسنان قوية . عند إستهلاك الكثير من المياه الغازية ، الغنية بحمض الفسفوريك ، يمكن أن تؤدي لإمتصاص الكالسيوم من الجسم ، مما يسبب بحالات هشاشة العظام وضعف العظام.

أمراض القلب

تعمل الزيادة المفرطة بالوزن على زيادة الإصابة بأمراض القلب ، ذلك من الممكن ان يحدث بسبب المكونات الموجودة بالمياه الغازية . فالصوديوم ومادة الكافيين ، الموجودة في المياه الغازية ، تتمتع بالكثير من الأخطار على صحة القلب ، ذلك لأن الصوديوم يؤدي للإحتفاظ بالسوائل بالجسم ، بينما يعمل الكافيين على زيادة ضغط الدم ومعدل ضربات القلب.

مرض السكري

من الممكن أن يجد معظم الأفراد صعوبة لدى تناول كعكة خلال اليوم ، خوفاً من إدمان السكر . إذا كنت تستهلك المشروبات الغازية بكثرة ، سوف تعاني من إرتفاع نسبة السكر بالدم وبالتالي يصبح الجسم غير قادر على إنتاج الأنسولين . فإرتفاع نسبة السكر في الدم يدفعك بالبحث عن المزيد من المواد المليئة بالسكر للتعويض .



مع مرور الوقت ، يصبح من الصعب مقاومة الجسم للأنسولين بالتالي يصبح غير قادر على إستقلاب السكر ، مما يؤدي الإصابة بمرض السكري . وقد أكدت العديد من البحوث المتعلقة بمرض السكري، أن كثرة استهلاك المياه الغازية يؤدي للغصابة بهذا المرض.

تسبب الصداع

يزيد استهلاك المياه الغازية من خطر الإصابة بالصداع ، بسبب المحليات الموجودة فيها ، والتي لا يُعرف حتى اليوم تأثيراتها السلبية على الجسم . ان عدد كبير من المرضى الذين يعانون من مشكلة الصداع النصفى قد يعود السبب الى استهلاكهم المكثف للمشروبات الغازية للحمية الغذائية "الدايت".

إنتفاح البطن

تسبب المياه الغازية حدوث إنتفاخ البطن وتراكم الهواء في الجهاز الهضمي والذي ينتقل إلى القولون . بالنسبة لمن يعاني من مشكلة إنتفاخ البطن ، فينصح التوقف عن شرب المياه الغازية.

