المشروبات الغازية في رمضان.. سمٌ في كأس



المشروبات الغازية، كأس مليئة بكل أنواع المركبات التي لا يجب أن يستهلكها الجسم، ومع ذلك الغالبية الساحقة تعشقها وتعشق ذلك الشعور الجميل بالارتواء الذي تمنحه، ولكن هل سيتبدل عشقك لها إن علمت أن هذه المشروبات تتسبب بوفاة 184 ألف شخص سنوياً؟!

في دراسة حديثة نشرت قبل أيام، وهي الأولى من نوعها على المستوى العالمي، تبين أن المشروبات الغازية تودي بحياة 133 ألف شخص بسبب السكري، و45 ألفاً نتيجة الأمراض القلبية، بينها 6450 جراء إصابتهم بالسرطان الناجم عن تناول هكذا مشروبات.

هذه هي تأثيرات المشروبات الغازية على الإنسان خلال أيامه العادية، فتخيل تأثيرها على الصائم المنهك من ساعات طويلة من الانقطاع عن الطعام والشراب.

وفيما يلي بعض التأثيرات المضرة للمشروبات الغازية على الصائم:

أولاً- تعطيل عمل إنزيمات الهضم:

يتناول البعض المشروبات الغازية ظناً منهم أنها تساعدهم على هضم الإفطار الدسم، الذي تم تناوله، لكنها في الواقع لا تساعدهم على الإطلاق. المشروبات هذه تؤدي إلى تعطيل دور الإنزيمات التي

تساعد على الهضم ما يؤدي إلى عسر الهضم والغازات.

ثانياً- التسبب بالسمنة:

عبوة واحدة منها تكفي لإضافة نصف كليو غرام شهرياً، وذلك لاحتوائها على كميات كبيرة من السكر. الأمر الذي يمهد لمضاعفات أخرى كالسكري، خصوصاً وأنها من السكريات المركبة التي يحتاج الجسم إلى وقت طويل لتفكيكها وهضمها.

ثالثاً- الأرق:

المشروبات الغازية غنية بمادة الكافيين، وتحتوي العبوة الصغيرة على 25 إلى 50 ملغم من الكافيين. أضف هذه المعدلات إلى ما يتناوله الصائم بعد الإفطار من قهوة وشاي ومواد منبهة، واعلم أنه لا مجال للخلود للنوم في تلك الليلة.

رابعاً- هشاشة العظام:

يعاني الجسم من نقص في الكالسيوم خلال شهر رمضان بشكل عام، والمشروبات الغازية تؤدي إلى خفض نسبتها في الدم. الأمر الذي يدفع الجسم إلى سحب ما يحتاجه من العظام فتصبح أكثر هشاشة تدريجياً.

خامساً- التوتر:

تخيل مشروباً يزود جسدك بمعدلات عالية جداً من السكر والكافيين والمواد المعطلة لأنزيمات الهضم والمدمرة لفيتامين «ب»، والمخفضة لنسب الكالسيوم يجتاح دمك بسرعة كبيرة. وتخيل جسدك يكافح للتعامل مع كل هذه الأمور دفعة واحدة. تخيل أن الأمر كفيل بجعل المرء يصاب بالتوتر والعصبية، فتخيل عيش تلك التجربة يومياً مراراً وتكراراً بعد الإفطار.