

## المشروبات السكرية.. ترفع ضغط الدم



لطالما علمنا أنّ الصوديوم هو المادة الوحيدة التي تأكد بشكل قاطع علاقتها المباشرة بارتفاع ضغط الدم، فهل يكون السكر الشريك الخفي للصوديوم في هذه العملية؟ أم إنّ الصوديوم لا يزال المتهم الوحيد؟ نشرت دراسة جديدة في أوائل هذه السنة تشير إلى أن هناك ارتباطاً مباشراً بين تناول الفروكتوز والجلوكوز وزيادة نسبة ضغط الدم في الجسم، وأنّ المشروبات المحلاة بالسكر بالذات كانت مرتبطة بشكل مباشر بزيادات كبيرة في ضغط الدم الانقباضي والانقباضي. فهذا سبب آخر يدفعنا الآن إلى الابتعاد عن تناول هذه المشروبات المحلاة مثل المشروبات الغازية، عصائر الفاكهة المحلاة، المشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة. فقد تبين من خلال هذه الدراسة أن تناول مشروب من هذه المشروبات في اليوم من قبل المستهلك يؤدي إلى زيادة 1.1 ملم زئبقي في ضغط الدم الانقباضي. وقد تم من قبل الربط بين تناول هذه المشروبات المحلاة بالسكر وزيادة نسبة السمنة، داء السكري من النوع الثاني وخطر الإصابة بأمراض القلب. وتعد هذه الدراسة دليلاً جديداً لتبين لنا المخاطر الإضافية التي قد تهدد صحتنا إذا أردنا المتابعة في الإفراط في شرب هذه المشروبات. فما ينبغي علينا فعله هو الاعتدال في تناول هذه المشروبات أو الاستغناء عنها تماماً. كما أن واحدة من النتائج المثيرة للاهتمام والتي كشفت عنها هذه الدراسة، هي أن هناك ارتباطاً بين تناول المشروبات المحلاة بالسكر والأشخاص الذين يستهلكون كميات كبيرة من الصوديوم، فنحن نعلم بالفعل أنّ الملح سيؤثر على ضغط الدم، ولكن ما كشفت عنه هذه الدراسة أنّّه قد يكون هناك

تفاقم لأثر الصوديوم مع تناول هذه المشروبات. - الأسباب وراء هذا التفاعل: يتم استقلاب الفروكتوز في نهاية المطاف في الجسم لإنتاج حمض اليوريك والذي يمكن أن يتسبب في الحد من مستويات أكسيد النيتريك في الدم. فأكسيد النيتريك يوسع الأوعية الدموية ويخفض ضغط الدم وبالتالي فإذا كانت الأوعية لا تتوسع بالشكل المطلوب بسبب غياب هذا الأكسيد فمن المنطقي أن يرتفع ضغط الدم قليلاً. كما أشار بعض العلماء إلى أنهم لاحظوا أيضاً أن استهلاك السكر يمكن أن تؤدي إلى احتباس الصوديوم في الجسم وبالتالي تسريع عمل الجهاز العصبي وكلاهما يمكن له أيضاً زيادة نسبة ضغط الدم. ومن جهة أخرى، تكون معظم هذه المشروبات معلبة ومضاف إليها المواد الحافظة التي تحتوي بدورها على بنزوات الصوديوم والصوديوم ستريت وغيرها من المركبات التي تحتوي على الصوديوم وبالتالي زيادة كمية الصوديوم المستهلكة في اليوم. - تراكم المشكلات الصحية: كلما كنت تعاني من أمراض السمنة، السكري، ضغط الدم أو أمراض القلب وجب عليك الابتعاد عن هذه المشروبات. فالسمنة المرافقة لزيادة ضغط الدم هي أخطر من أي من هذه الأمراض منفردة، وكذلك كلما زادت مشكلاتك الصحية تدهورت معها حالتك الصحية. وهذه المشروبات كما قلنا سابقاً متصلة بكل هذه المشكلات مجتمعة. - إرشادات ونصائح: \* من التوصيات التي أوصت بها منظمة القلب الأمريكية: الحد من استهلاك ما يقارب 140 وحدة حرارية للرجال و100 وحدة حرارية للنساء كحد أقصى من هذه المشروبات السكرية يومياً. \* استبدال هذه المشروبات الغنية بالسكريات وغيرها من المشروبات غير المحلاة أو الدايت أو استبدالها نهائياً بمشروبات طبيعية مثل الشاي واليانسون. \* قراءة المعلومات الغذائية جيداً والتأكد من خلو هذه المنتجات من السكر والتأكد من عدم وجود الفروكتوز كبديل للجلوكوز في هذه المنتجات. فالدراسة وجدت التأثير نفسه للفروكتوز في هذه العملية. كما أن لتناول كميات كبيرة من الفروكتوز مضاراً أخرى ولاسيما ارتفاع نسبة الدهون الثلاثية في الدم. \* الحرص على التخفيف من تناول الصوديوم من خلال التقليل من تناول الملح إلى ما يقل عن المتوسط والتقليل من تناول المواد الغذائية المعلبة والتي تحتوي على المواد الحافظة الغنية بالصوديوم كما يجب الابتعاد عن المأكولات المملحة مثل الزيتون، المخلل أو المكسرات المملحة. استشارة اختصاصية التغذية لتنظيم حميتك الغذائية وتشجعك على ممارسة التمارين الرياضية. فخسارة الوزن والرياضة تسهمان كثيراً في خفض نسبة ضغط الدم في الجسم بالإضافة إلى تنظيم السكري والحماية من أمراض القلب.