# تحذير علمي من المشروبات الغازية الخالية من السكر: تزيد الإصابة بالسكري




تابع باحثون من جامعة السوربون باريس أكثر من 108 آلاف شخص، واكتشفوا أن استهلاك خليط يحتوي على الأسبارتام يرفع المخاطر بنسبة تزيد على 10% مقارنة بمن لا يستهلكونه، لكن النتائج تحتاج إلى مزيد من التحقق.

تأثير على الأمعاء

أشارت الدراسة، المنشورة في PLOS Medicine، إلى أن المُحليات منخفضة السعرات قد تغير بكتيريا الأمعاء، مما يؤثر على امتصاص السكر وتنظيمه في الدم. مع الوقت، يزيد ذلك من مخاطر السكري. تتبع الباحثون المشاركين (متوسط أعمارهم 43 عاماً) لـ8 سنوات، باستخدام سجلات غذائية يومية، وسجلوا 1131 إصابة بالسكري.

## خلطات المضافات المُهددة

حددت الدراسة خليطين من المضافات مرتبطين بالسكري: الأول (نشويات معدلة، بكتين، صمغ) يرفع الخطر بنسبة 8%، والثاني (أسبارتام، سوكرالوز، أحماض) بنسبة 13%. توجد هذه المواد في الأطعمة المصنعة والمشروبات المُحلاة، مما دفع العلماء لدعم تقليل المضافات غير الضرورية.

## تحذيرات وتوصيات

رغم تصنيف الأسبارتام "مادة قد تكون مسرطنة" من منظمة الصحة العالمية في 2023، لا تزال الكميات الآمنة مرتفعة (14 علبة يومياً لشخص 70 كجم). يعاني 4.3 مليون بريطاني من السكري، و850 ألفاً دون تشخيص، مما يجعل هذه الدراسة دعوة لمزيد من البحث حول المخاطر المحتملة.