

اشرب الماء بدلاً من الكولا لتتخلص من الكرش



الثلاثاء 16 أغسطس 2016 04:08 م

قالت نتائج دراسة جديدة إن استبعاد مشروب واحد يومياً من الصودا أو الكولا أو أي مشروب مُحلّى بالسكر، وشُرب الماء مكانه كفيل بخفض مخاطر الإصابة بالسمنة وتحسين الصحة العامة

ووفق الدراسة؛ يؤدي هذا الاستبدال إلى تقليل مدخلات الجسم من المشروبات السكرية من 17 إلى 11 بالمائة، وينعكس ذلك على تحسن محيط الخصر

أجرى الدراسة باحثون من كلية الزراعة والعلوم في جامعة فيرجينيا، ونشرت نتائجها مجلة "التغذية".

واعتمدت بيانات الدراسة على بيانات الصحة والتغذية الخاصة بـ 19 ألف شخص بين سنوات 2007 و2012.

وبينت النتائج أن من استبدلوا أحد المشروبات المحلاة بالسكر، خاصة الصودا والعصائر، وتناولوا الماء مكانه حققوا تحسناً كبيراً في ضبط مدخلات جسمهم من السعرات الحرارية

وأفادت النتائج أنه حتى من يشربون المشروبات السكرية والغازية أكثر من مرة في اليوم يمكنهم الاستفادة من استبعاد مشروب واحد، حيث يؤدي ذلك إلى خفض مدخلات جسمهم بنسبة 25 بالمائة من السعرات الحرارية التي يأتي مصدرها من سكريات سائلة

ولاحظ فريق البحث أن الرجال الذين استبدلوا مشروباً سكرياً وتناولوا الماء مكانه حققوا تحسناً في مستوى الكوليسترول وضغط الدم أيضاً

ويحتوي مشروب الكولا على حوالي 9 ملاعق من السكر أو ما يعادل 136 سعرة حرارية، وتوصي التوجيهات الصحية الأمريكية للفترة من 2015 وحتى 2020 أن يكون الحد الأقصى من السكر المضاف 10 بالمائة من السعرات الحرارية في اليوم