

قبل ماتفكر تقلل وزنك وتروى عطشك اعرف آثار المشروبات الدايت على صحتك



الجمعة 14 أبريل 2017 03:04 م

المشروبات الغازية الدايت من الأشياء التى يلجأ لها الكثيرون، ظنا منهم أنها تمنع زيادة الوزن وتروى العطش خلال فصل الصيف، لكن وجد لها العديد من الآثار الجانبية على الصحة .

وفقا لما جاء فى تقرير نشره الموقع الهندى "بولد سكاى" ، أن استهلاك المشروبات الغازية لها عدد من الآثار الجانبية على الصحة منها:

1.تؤثر على وظيفة الكلى

فعند استهلاكها بكميات كبيرة يمكن أن تؤدى إلى مشاكل فى الكلى كالإصابة بالحصى، عندما تكون الأحماض والمعادن غير متوازنة فى البول .

2.زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب

شرب أكثر من علبتين من المشروبات الغازية فى اليوم يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 30% وهذه تعد من أكبر المخاطر الصحية لشرب الصودا .

3.البدانة

شرب الكثير من المشروبات الغازية يمكن أن تؤدى إلى زيادة الوزن، لأنها تحتوى على محليات اصطناعية تؤثر على عملية التمثيل الغذائى فى الجسم .

4.زيادة مستويات الكولسترول

شرب الكثير من المشروبات الغازية بشكل منتظم تزيد من خطر زيادة مستويات الكولسترول السيئ فى الدم مما ينتج عنه خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية

5.الإصابة بالسكر من النوع الثانى

استهلاك أكثر كوبين من المشروبات الغازية تزيد من خطر الإصابة بمرض السكر من النوع الثانى، لأن المحليات الاصطناعية تؤثر على البكتيريا فى القناة الهضمية وتؤدى إلى تطور الإصابة بالسكر من النوع الثانى

6. ارتفاع مستوى ضغط الدم

لأنها تحتوى على مصدر كبير من الصوديوم الذى يمكن أن يؤدى إلى ارتفاع ضغط الدم

7.تحدث ضررا بخلايا الجسم

لأنها تحتوى على بنزوات البوتاسيوم والصوديوم التى تتلف خلايا الجسم والحمض النووى