

مفاجأة: المشروبات الدايت خطر على الكبد والماء أفضل علاج



الجمعة 10 أكتوبر 2025 10:40 م

توصلت دراسة حديثة إلى أن المشروبات المُحلّلة صناعيًا تزيد خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي أعلى من المشروبات الغازية المُحلّلة بالسكر

وأجرى فريق البحث بقيادة ليهي ليو، طالب الدراسات العليا في أمراض الجهاز الهضمي في المستشفى التابع الأول لجامعة سوشو في الصين، دراسة شملت 123 ألفًا و800 شخص من سكان المملكة المتحدة ممن لا يعانون من أمراض الكبد، بين عامي 2009 و2012.

وسئل المشاركون: "كم عدد الأكواب أو العلب أو الكراتين التي تحتوي على 250 مل من المشروبات الغازية شربتها بالأمس؟"، وجرى متابعتهم لأكثر من عقد من الزمن لمعرفة ما إذا كانوا قد أصيبوا باضطراب بمرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي

ويحدث هذا المرض نتيجة تراكم الدهون الزائدة في الكبد، مما يؤدي إلى التهابه وتلفه ومن الأعراض الشائعة التعب والضعف وآلام المعدة

وأظهرت النتائج أن تناول أكثر من علبة صودا دايت خفيفة يوميًا يزيد من خطر الإصابة بنسبة 60 بالمائة، بينما تزيد نفس الكمية من الصودا العادية بنسبة 50 بالمائة

تسبب كلا النوعين من المشروبات في تراكم الدهون في الكبد، في حين ارتبطت المشروبات الغذائية فقط بارتفاع خطر الوفيات المرتبطة بالكبد، بحسب ما ذكرت صحيفة "نيويورك بوست".

وأوضح ليو أن "ارتفاع نسبة السكر في (المشروبات السكرية) يمكن أن يسبب ارتفاعًا سريعًا في نسبة الجلوكوز في الدم والأنسولين، ويعزز زيادة الوزن ويزيد مستويات حمض البولييك، وكل ذلك يساهم في تراكم الدهون في الكبد".

"من ناحية أخرى، قد تؤثر المشروبات الغذائية على صحة الكبد عن طريق تغيير ميكروبيوم الأمعاء، وتعطيل الشعور بالشبع، وتحفيز الرغبة الشديدة في تناول الحلويات، وحتى تحفيز إفراز الأنسولين"، وفق تحذير الباحث

وتوصلت النتائج التي عرضت في أسبوع أمراض الجهاز الهضمي الأوروبي في برلين إلى أن استبدال الماء يقلل من خطر الإصابة بنسبة 12.8 بالمائة بالنسبة للمشروبات الغازية السكرية و15.2 بالمائة بالنسبة للمشروبات الغازية الخالية من السكر

وقال ليو "إن النهج الأكثر أمانًا هو الحد من تناول المشروبات المحلّلة بالسكر والمحلّلة صناعيًا. يظل الماء هو الخيار الأفضل لأنه يزيل العبء الأيضي ويمنع تراكم الدهون في الكبد، بينما يعمل على ترطيب الجسم".

ويخطط فريق البحث لاستكشاف كيفية تفاعل السكر وبدائله مع بكتيريا الأمعاء وتأثيرها على أمراض الكبد