

هكذا تؤثر المشروبات الغازية على صحة الأطفال



السبت 12 مارس 2016 11:03 م

تحتوي المشروبات الغازية على مجموعة من المكونات الضارة لصحة الطفل، حيث تؤدي كثرة استهلاك هذا النوع من السوائل إلى أضرار صحية أهمها:

1- صحة الأسنان

وبحسب الجمعية الأمريكية لطب الأسنان تناول السكر خاصة الذي يوجد في المشروبات الغازية يلحق الضرر بمينا الأسنان وتتغذى بكتريا الأسنان على السكر، وتسبب في تآكل طبقة المينا، ويؤدي ذلك إلى ترسبات على الأسنان ثم تسوسها إذا لم ينظف الطفل أسنانه بالفرشاة عقب تناول المشروب الغازي قد يتسبب ذلك مع التكرار في أمراض اللثة وتسوس الأسنان

2- فرط النشاط

يلحظ كثير من الآباء تغيرات على أطفالهم بعدما يتناولون كميات كبيرة من السكر تدخل السكريات المصنعة الموجودة في المشروبات الغازية مجرى الدم بسرعة، ويؤدي ذلك إلى تذبذب مستويات الجلوكوز، ويترتب على زيادة مستوى السكر ارتفاع مستوى الأدرينالين في الجسم، ما يجعل الطفل يشعر بفرط الحركة وزيادة النشاط بعض الأطفال أكثر استجابة لهذه الحالة من غيرهم

3- الإدمان

بعض الأطفال يجدون أنفسهم قد أدمنوا تناول المشروبات الغازية، يرتبط هذا الإدمان بالتذوق، ومحتوى الكافيين، ومحتوى السكر يسبب انسحاب الكافيين أعراضاً منها صعوبة التركيز، والصداع، والغثيان، والخمول، والاكتئاب في بعض الحالات يُنصح بتقليل الكافيين ببطء لدى الأطفال

4- زيادة الوزن

تحتوي عبوة المشروب الغازي على حوالي 150 سعرة حرارية، فإذا تناول الطفل عبوة مع وجبة الغداء لبعضة أيام من كل أسبوع سيتعرض غالباً لزيادة الوزن نوعية الحياة المستقرة تزيد أيضاً من احتمالات زيادة الوزن مع هذا النمط الغذائي الذي يتضمن استهلاك مشروبات محلاة بانتظام

الحلول

آلات المشروبات الغازية في كل مكان تقريباً، لذلك لا توجد وسيلة سوى تعليم الطفل الخيارات الصحية، وتدريبه على شرب العصائر المصنوعة بنسبة 100 بالمائة من الفاكهة، والماء المنكهة بمذاق الليمون أو الفواكه، والحليب قليل الدسم الخالي من النكهات والذي يوفر للجسم فيتامين "أ" و"ب" ومعدن الكالسيوم