



# مصرف نوشابه های گازدار در ایران سه برابر متوسط جهانی است

نوشابه نوعی نوشیدنی شیرین گازکربونیک دار است که به عنوان نوشیدنی خنک و معمولاً برای برطرف نمودن تشنگی و یا به همراه غذا، مورد استفاده قرار می گیرد.

برای طعم دادن به نوشابه از وانیل، دارچین، کارامل و همچنین اسانس انواع مرکبات، مخصوصاً پرتقال و لیموترش استفاده می کنند. از آنجا که بخش اعظم نوشابه آب بوده و سایر مواد افزودنی، بخش ناچیزی دارند، این نوشیدنی را نوشابه نام نهاده اند. نوشابه ها اغلب کافئین دار هستند. البته انواعی از آن بدون کافئین هم تهیه می شوند. نوشابه ها را معمولاً با شکر شیرین می کنند. برای تهیه نوشابه های رژیمی از مواد شیرین کننده مصنوعی مثل آسپارتام استفاده می کنند که این مواد، گرچه مزه شیرینی ایجاد می کنند، اما کالری یا مواد مغذی ندارند.

نوشابه یکی از پرطرفدارترین نوشیدنی های دنیاست و مصرف آن هر روز بیشتر می شود. متأسفانه امروزه سن شروع مصرف نوشابه ها پایین آمده است و حتی کودکان هم مقدار زیادی نوشابه مصرف می کنند و نوجوانان و جوانان در تمام دنیا، میل و رغبت زیادی به مصرف آن

نشان می دهند.

مصرف سرانه نوشابه در ایران حدود ۴۲ لیتر است و مصرف این نوشابه ها در کشورهای دیگر به میزان ۱۱ تا ۱۲ لیتر در سال است، که نشان می دهد هر ایرانی در سال تا چهار برابر متوسط جهانی از نوشابه های گازدار استفاده می کند.

هر قوطی نوشابه گازدار معادل ۱۰ قاشق شکر، ۱۵۰-۲۰۰ کالری و ۵۵-۳۰ میلی گرم کافئین دارد و غرق در رنگهای مصنوعی است. این مقدار شکر، کالری و مواد افزودنی مضر، در یک محصول که هیچ ارزش غذایی ندارد، نگران کننده است. به علاوه تحقیقات نشان داده است که انواع نوشابه های گازدار بیماری هایی چون پوکی استخوان، چاقی، پوسیدگی دندان و بیماری های قلبی را تشدید می کنند، اما با تمام اینها یک چهارم مصرف سالیانه نوشیدنی ها را از انواع نوشابه ها تشکیل می دهند.

### مواد تشکیل دهنده نوشابه های گازدار

▪ **اسیدیته ها:** اسیدیته اغلب نوشابه ها ۸/۲ است که نشان می دهد نوشابه ماده ای بسیار اسیدی است. بدن ما بطور طبیعی کمی حالت قلیایی دارد. بنابراین مصرف ماده ای که شدیداً اسیدی باشد اثرات سوئی بر سلامت بدن دارد و تعادل اسیدیته بدن را بهم می زند. اثر دیگر اسید فسفریک دفع کلسیم از استخوانهاست. این ماده موجب کاهش توانایی بدن در استفاده از کلسیم می شود و منجر به پوکی استخوان و سستی دندانها می شود.

▪ **سازندگان نوشیدنیهای غیرالکلی بزرگترین مصرف کننده قند تصفیه شده هستند.** این یک امر اثبات شده است که قند میزان انسولین خون را بالا می برد و منجر به افزایش فشار خون و کلسترول، بروز بیماری های قلبی، دیابت، افزایش وزن و پیری زودرس می شود. نوشیدنی های ملایم به دلیل داشتن کالری بالا و شکر باعث چاقی و پوسیدگی دندان می شوند. همچنین قند موجود در این نوشابه ها برای بیماران مبتلا به دیابت بسیار خطرناکتر از سایر کربوهیدراتها می باشد. یک قوطی سودا حدود نیمی از قند مورد نیاز روزانه فرد را تأمین می کند در حالیکه فرد اصلاً متوجه این موضوع نمی شود.

▪ **Aspartame:** این ماده شیمیایی در نوشابه های رژیمی به عنوان جانشین قند بکار می رود و بیش از ۹۰ عارضه

جانبی دارد. از جمله می توان به تومور مغزی، معلولیت جنین، دیابت، عدم تعادل احساسی و بروز حمله های صرع اشاره کرد. بعلاوه زمانی که آسپارتام مدت زیادی در فضای گرم نگهداری شود به متانول تبدیل می شود، الکلی که می تواند به فرم آلدتین یا اسید فسفریک مبدل شده که از عوامل سرطان زا هستند.

■ نوشیدنی های کافئین دار موجب بروز اضطراب، فشار خون بالا، ضربان قلب نامنظم یا تپش قلب و بالا رفتن مقدار کلسترول خون می شوند. ویتامینها و مواد معدنی را می سوزانند و موجب مشکلات بارداری و سرطان می شوند. مشکل بزرگی که مصرف نوشابه های ملایم (غیرالکلی) بوجود می آورد به اینجا ختم نمی شود.

■ افرادی که به مصرف این نوشابه ها روی می آورند مصرف شیر و فرآورده های مشابه آن را کاهش می دهند به گونه ای که امروزه جوانان آمریکایی بیش از دو برابر مصرف شیر از نوشابه های ملایم غیر الکلی استفاده می کنند. همین امر باعث می شود در آن دسته از جوانانی که نوشابه ها را مصرف می کنند حدود یک پنجم کمتر از آنهایی که این نوشابه ها را مصرف نمی کنند کلسیم به بدنشان برسد. این موضوع بخصوص برای دختران جوان که نیاز به کلسیم زیاد دارد می تواند مشکل ساز باشد. در نهایت باید گفت که مصرف نوشیدنی های غیرالکلی گازدار یا ساده، علاوه بر داشتن مضرات فراوان، اشتهای افراد را برای مصرف مواد غذایی مفید مانند سبزیجات، پروتئینها، لبنیات و سایر مواد غذایی از بین می برند.

همچنین مصرف نوشابه های گازدار باعث تخریب مینای دندان می شود.

ترک عادت مصرف این نوشابه ها ساده ترین راه به سوی سلامتی است. اگر ترک این عادت برایتان مشکل است، می توانید از آب معدنی های گازدار استفاده کنید و کم کم مصرف آنها را نیز قطع کنید و فراموش نکنید که بهترین راه حفظ سلامتی استفاده هر چه بیشتر از مواد غذایی طبیعی است.

## دوغ به جای نوشابه

دوغ یک نوشیدنی لبنی مناسب است که می تواند جای نوشابه را در سبد غذایی تمام ما ایرانی ها بگیرد. یک نوشیدنی سالم و مفید که تامین کننده یک چهارم نیاز روزانه به کلسیم و حاوی ویتامین های B2 و B6

و B12 است. از این رو دقیقاً بر عکس نوشابه قوی کننده استخوانهاست.

دوغ علاوه بر مزایای تغذیه ای، حاوی باکتری های مفیدی است که اثرات زیادی بر سلامت دستگاه گوارش دارد. اگر بطور مرتب دوغ مصرف کنید، باکتریهای مفید استریتوکوکوس، ترمونیلوس و لاکتوباسیلوس بولگارس موجود در آن، در دستگاه گوارش لانه می گزینند و اثرات بسیار مفیدی بر سلامت دستگاه گوارش خواهند داشت. همچنین موجب عدم رشد ارگانیزم های مضر می شوند.

بنابراین قبل از اینکه تصمیم بگیریم چیزی بخوریم کمی هم به کیفیت آن و اثرش بر سلامتی بدنمان باندیشیم.

مینا کاویانی

سرپرست واحد آموزش همگانی

انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور