

نوشیدن روزانه نوشابه رژیمی موجب ابتلا به زوال عقل می شود



بسیاری از مطالعات نشان داده اند که مصرف نوشیدنی های شیرین شده با قند مانند نوشابه و آبمیوه می تواند باعث افزایش وزن شود و حتی به سایر مشکلات سلامتی مانند فشار خون بالا و دیابت نیز کمک کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از ایرنا؛ همه ما در کارهای روزمره خود اقدامات کوچکی انجام می دهیم که برای سلامت ذهن و بدن ما مفید است. کارهای کوچکی مانند بالا رفتن از پله به جای استفاده از آسانسور و پله برقی و یا مصرف نان سبوس دار به جای نان سفید. انتخاب این گزینه های سالم در طول روز ممکن است حس خوبی به ما دست می دهد.

اما به نظر می رسد کاری ممکن است انجام دهیم که در نهایت برای سلامت ما خوب نیست و در واقع، می تواند منجر به زوال عقل شود. این کار چیزی نیست جز نوشیدن نوشابه؛ چه نوشابه های معمولی و چه نوشابه هایی که با قند مصنوعی شیرین شده باشند.

بسیاری از مطالعات نشان داده اند که مصرف نوشیدنی های شیرین شده با قند مانند نوشابه و آبمیوه می تواند باعث افزایش وزن شود و حتی به سایر مشکلات سلامتی مانند فشار خون بالا و دیابت نیز کمک کند.

این حقایق دغدغه بسیاری از مردم در طول سالها بوده است تا از

نوشابه‌های معمولی به مصرف نوشابه‌های رژیمی که به ظاهر جایگزین سالم‌تری به نظر می‌رسند، روی بیاورند. اما ممکن است بخواهیم نوشابه را به طور کلی حذف کنیم، چه نوشابه‌هایی که با قند یا شیرین کننده مصنوعی ساخته شده باشد.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ که در مجله سکتۀ مغزی منتشر شد، نشان داد که نوشابه‌های رژیمی خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش می‌دهد. این مطالعه ۱۴۸۴ فرد بالای ۶۰ سال را برای یک دوره ۱۰ ساله ردیابی کرد و نشان داد افرادی که هر روز نوشابه رژیمی مصرف می‌کردند (در مقایسه با افرادی که کمتر از یک بار در هفته این نوشابه‌ها را مصرف می‌کردند) سه برابر بیشتر در معرض ابتلا به زوال عقل بودند.



مصرف نوشابه رژیمی با خطر بالاتر سکتۀ مغزی نیز مرتبط است

محققان در این مطالعه نه تنها زوال عقل، بلکه خطر ابتلا به سکتۀ مغزی ناشی از نوشیدن منظم نوشابه رژیمی را نیز مورد بررسی قرار داد و به نتایج مشابهی دست یافتند. برای این منظور، محققان دو هزار و ۸۸۸ نفر از افراد ۴۵ ساله و مسن‌تر را در مدت ۱۰ سال پیگیری کردند.

آنها دریافتند افرادی که دست کم یک نوشابه رژیمی در روز مصرف می‌کنند، سه برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به سکتۀ مغزی ایسکمیک، ناشی از انسداد عروق خونی قرار دارند. سکتۀ ایسکمیک یا انسدادی یکی از سه نوع سکتۀ مغزی شایع است. همچنین به عنوان ایسکمیک مغزی یا سکتۀ انسدادی شناخته می‌شود.

این نوع سکتۀ مغزی ناشی از انسداد در عروقی است که خون را به مغز می‌فرستند. این انسداد، جریان خون و اکسیژن را به مغز کاهش می‌دهد و منجر به آسیب یا مرگ سلول‌های مغزی می‌شود. اگر گردش خون دوباره به سرعت برقرار نشود، آسیب مغزی می‌تواند دائمی شود.

تقریباً ۸۷ درصد از تمام سکتۀ‌های مغزی، سکتۀ ایسکمیک است

آب بنوشید

با این حال نتایج این مطالعه بدان معنا نیست که نمی توان هر چند وقت یک بار از یک نوشابه رژیمی مصرف نکرد بلکه مصرف همه چیز در حد اعتدال مطلوب است. اما زمانیکه نوبت به مصرف منظم می رسد، آب قدیمی باید مورد نظر شما باشد.

دکتر «کریستوفر گاردنر»، مدیر مطالعات تغذیه در مرکز تحقیقات پیشگیری استانفورد، در یک بیانیه مطبوعاتی در واشنگتن پست، گفت: بیشتر آب بنوشید و نوشابه های رژیمی کمتری مصرف کنید. "و به نوشابه واقعی تغییر ندهید."

مطالعه دیگری در سال ۲۰۱۷ که در مجله آلزایمر و زوال عقل منتشر شد، نشان داد که مصرف بیشتر نوشیدنی های شیرین شده به طور کلی با حجم کل مغز کمتر مرتبط است. این مطالعه نشان داد که چه نوشابه رژیمی و چه نوشابه معمولی مصرف کنید می توانید عوارض جانبی منفی شناختی را تنها با مصرف دو نوشیدنی در روز مشاهده کنید.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: ایرنا