



تاریخ
۵
تیر
۱۴۰۴
پنجشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: نوشابه یا شکلات

نوشابه مضر تر است یا شکلات؟



به گزارش ایندپندنت، متخصصان برای رسیدن به این نتایج، داده‌های مربوط به بیش از نیم میلیون نفر در چند قاره را بررسی کردند. تحلیل این داده‌ها نشان داد که هر وعده اضافی حدود ۳۵۵میلی‌لیتری از نوشابه و سایر نوشیدنی‌های شیرین‌شده با قند در روز، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را به میزان ۲۵ درصد افزایش می‌دهد.

نویسندگان گفتند: این رابطه قوی نشان داد که افزایش خطر نسبی از همان نخستین وعده روزانه آغاز می‌شود و هیچ آستانه حداقلی وجود ندارد که مصرف زیر آن بی‌خطر به‌نظر برسد.

علاوه بر این، هر وعده اضافی حدود ۲۴۰ میلی‌لیتری از آبمیوه در روز خطر نسبی را ۵ درصد افزایش داد.

به‌طور کلی، مصرف زیاد قند با افزایش خطر چاقی، دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی‌عروقی و سرطان مرتبط است. اما طبق اعلام دانشکده پزشکی هاروارد، قند به بدن در تامین انرژی کمک می‌کند و «نقش مهمی در تغذیه» دارد.

دلا کورته گفت: این مطالعه بر ضرورت تدوین توصیه‌های حتی سختگیرانه‌تری برای قندهای مایع، مانند آن‌هایی که در نوشیدنی‌های شیرین‌شده با قند و آبمیوه یافت می‌شوند، تاکید دارد زیرا به نظر می‌رسد که این قندها به‌طور زیانباری با سلامت متابولیکی ارتباط دارند. راهنمایی‌های تغذیه‌ای آینده ممکن است همه قندهای افزوده را به‌طور کلی رد نکنند، اما تفاوت تاثیر قند را بر اساس منبع و شکل آن در نظر بگیرند.

مصرف این مواد غذایی با نوشابه ممنوع



همچنین، ادویه های تند ممکن است به دستگاه گوارش آسیب برسانند و مشکلات هضمی را افزایش دهند.

نوشابه با غذاهای سرد

مصرف همزمان نوشابه با غذاهای سرد مانند بستنی، کیک یخی و شیرینی یخی باعث تحریک دهنده دستگاه گوارش و درد شکم می شود.

آب نبات های نعنایی

شاید در ویدیوهایی که در فضای مجازی منتشر شده اند، با فیلمی از یک بطری نوشابه که حاوی آبنبات نعنایی است، روبرو شده باشید. در این فیلم، یک انفجار کوچک و خطرناک را مشاهده می کنید که ناشی از ترکیب قدرتمند آبنبات‌های نعنایی با گاز موجود در نوشابه است. بهتر است حتی به فکر ترکیب این دو در معده خود نیز نیتفید، زیرا واکنش شیمیایی بین این دو ماده برای سلامتی بسیار خطرناک است. بهترین راهکار این است که از ترکیب این دو ماده خودداری کنید. در مطلب عوارض نوشابه کامل در این باره صحبت کردیم و دانستید که اصل مطلب این است که حتی اگر نوشابه را با این مواد غذایی نیز ترکیب نکنید باز هم برای سلامتی مضر است.

بدانید که بعد از مصرف این نوشیدنی ها دقیقه به دقیقه در بدنتان اتفاقاتی می افتد که در ادامه اشاره می کنیم؛

۱۰ دقیقه بعد از مصرف نوشابه

هر لیوان نوشابه حاوی تقریباً ۱۰ قاشق چای خوری شکر است. این مقدار شکر باعث آسیب به سلامتی می‌شود و برای بدن انرژی مفیدی ایجاد نمی‌کند. بعد از مصرف نوشابه، در مدت ده دقیقه، اختلالانی در سطح قند خون رخ می‌دهد که می‌تواند به مشکلات بزرگتری در بلند مدت منجر شود.

۲۰ دقیقه بعد از مصرف نوشابه

بعد از ۲۰ دقیقه، میزان انسولین در خون شروع به کاهش کرده و کبد مجبور می‌شود که تلاش خود را برای تبدیل قند در بدن دو چندان کند. در اکثر موارد، این قند به چربی تبدیل می‌شود که این مسئله نیز به نفع بدن نیست.

۴۰ دقیقه بعد از مصرف نوشابه

بعد از ۴۰ دقیقه، کافئین شروع به تأثیر می‌کند. مردمک چشم ها گشاد شده و فشارخون افزایش پیدا می‌کند. فرد احساس خستگی کرده و کبد شروع به آزاد کردن قند در خون می‌کند.

۴۵ دقیقه بعد از مصرف نوشابه

بعد از ۴۵ دقیقه، بدن شروع به تولید دوپامین بیشتر می‌کند. این هورمون وظیفه تحریک بخشی از مغز را برعهده دارد که به لذت و احساس پاداش مربوط می‌شود.

۱ ساعت بعد از مصرف نوشابه

یک ساعت پس از مصرف نوشابه، میزان دفع کلسیم از طریق ادرار افزایش می‌یابد. این روند در طولانی‌مدت ممکن است منجر به کاهش چگالی استخوان‌ها و افزایش خطر پوکی استخوان‌ها، پوسیدگی دندان‌ها و شکستن آسان آن‌ها شود. همچنین، اسید فسفریک موجود در نوشابه باعث کاهش جذب منیزیم و روی در بدن می‌شود.

صفحه
۶
شماره
۴۲۳۲
سال سی ام

ضرر نوشیدن نوشابه بیشتر از خوردن شکلات است



غلات، به‌دلیل همراهی با فیبر، پروتئین و سایر مواد مغذی، به آرامی جذب می‌شوند و چنین فشار ناگهانی و مخربی را بر کبد وارد نمی‌کنند. درکل محققان می‌گویند نمی‌توان همه قندها را با یک چشم دید و باید توجه کنیم که قندهای مایع ضرر بیشتری دارند.

محققان برای رسیدن به این یافته‌ها، داده‌های بیش از نیم میلیون نفر را در چندین قاره تجزیه‌وتحلیل کردند. یافته‌های آماری آنها نشان داد هر وعده اضافی نوشابه یا نوشیدنی شیرین‌شده (حدود ۳۵۵ میلی‌لیتر) در روز، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را ۲۵ درصد افزایش می‌دهد. این افزایش خطر از همان اولین وعده مصرفی آغاز می‌شود و هیچ «آستانه ایمنی» برای آن وجود ندارد. هر وعده اضافی آبمیوه (حدود ۲۴۰ میلی‌لیتر) در روز نیز این خطر را ۵ درصد بیشتر می‌کند.

مضرات خوردن شکلات و خواص آن



برخی افراد نیز با خوردن شکلات در معده یا قلب احساس درد یا سوزش می‌کنند.

در صورت افراط در خوردن شکلات، کافئین موجود در شکلات اثرات سوء فراوانی دارد (از جمله ضعیف شدن بدن به ویژه در خانم‌ها). خوردن بیش از حد شکلات باعث افزایش کلسترول خون نیز می‌شود و برای قلب ضرر دارد.

به سبب گرانی کره کاکائو، که جزو چربی‌های بد و بالابرنده کلسترول خون است، برخی کارخانه های سازنده آن برای تهیه شکلات‌های ارزان‌تر و حفظ سودآوری چربی‌های اشباع شده و شکر به محصول خود می‌افزایندکه در این صورت از مرغوبیت شکلات کاسته شده و دیگر آن مزایای مفید را نمی توان انتظار داشت.

در برخی افراد مبتلا به آلرژی‌های غذایی، شکلات‌های تلخ به‌دلیل داشتن میزان زیاد ماده‌ی خشک باعث تشدید آلرژی می‌شود.

برای افراد مضطرب نیز توصیه می‌شود مصرف این شکلات‌ها محدود شود، زیرا شکلات‌ها به‌دلیل داشتن کافئین زیاد، باعث افزایش اضطراب می‌شوند.

پایه مواد اولیه شکلات جرقه ای موجود در بازار، بر اساس عناصری است که از آن برای تولید مواد مخدر استفاده می‌نمایند. اما هنوز در مورد مصرف یا عدم مصرف شکلات‌های جرقه ای، نظری داده نشده است. شکلات، پوشش درونی معده را تحریک می‌کند و باعث به وجود آمدن علائمی مانند ناراحتی معده، درد شکمی و حالت‌های مثل تهریق، سوزش سر معده و حالت تهوع می‌شوند.

افراد مبتلا به ورم معده که پوشش درونی معده‌شان به واسطه شیره‌های معده تحریک شده است، این تحریک‌پذیری را با خوردن شکلات تشدید می‌کنند و درنهایت باعث بدتر شدن بیماری‌شان می‌شوند.

مضرات خوردن شکلات در کودکان

کودکانی که بیشتر از سه سال دارند، به شرطی که روزانه از ۲۵ گرم تجاوز نکند و اثرات منفی‌ای روی آن‌ها ظاهر نشود، می‌توانند شکلات بخورند. اما شکلات خوردن براساس اصول تغذیه کودکان زیر یک سال، مفید تلقی نمی‌شود و بعد از یک‌سالگی هم بهتر است با احتیاط سراغ چنین ترکیباتی بریود. مضرات خوردن شکلات در کودکان عبارتند از:

مصرف شکلات‌ها در افرادی که مبتلا به عارضه کبیر هستند به‌خصوص در کودکان، ممکن است موجب تشدید بیماری را آن‌ها شود. اگر کودکی روزانه به مقدار مناسب میوه و سبزیجات در رژیم غذایی خود دارد، خوردن یک تکه شکلات در روز اشکالی ندارد. مشکل از آن جایی آغاز می‌شود که مصرف شکلات و شیرینی کودکان افزایش می‌یابد.

در برخی کودکان ممکن است موجب بی‌خوابی، تکرر ادرار، حالت عصبی و افزایش انرژی شود. به همین دلیل است که مصرف شکلات در کودکان باید محدود شود زیرا شکلات می‌تواند حالت شادی را تبدیل به عصبانیت کند.

خواص عجیب نوشابه!

خیلی ها ادعا می کنند که نوشیدن نوشابه می تواند باعث بهبود حالت تهوع شود. با وجود اینکه شواهر کافی مبنی بر اینکه نوشابه واقعا قادر به درمان تهوع و اسهال است، وجود ندارد، ولی آنچه که در مورد نوشابه گفته می‌شود این است که قند موجود در آن برای مدتی کم می‌تواند باعث بهبود حالت تهوع شود.

بهبود هاضمه

دانشمندان دریافته اند که نشویدن یک لیوان نوشابه سیاه یکی از روش های درمانی فیتو بزوار معده یا تجمع مواد غیر قابل هضم در دستگاه گوارش که باعث انسداد معده در فرد می شود، خواهد بود. اسیدبته زیاد موجود در نوشیدنی های گازدار مانند اسیده معده عمل می کند و می‌توانند درد شدید شکمی را کمتر کنند، انسداد را از بین ببرند و می‌تواند باعث حرکت دوباره مواد تجمع یافته شود.

سایت دیجیاتو می نویسد: طبق پژوهشی جدید، مصرف شکر به شکل مایع، مانند نوشابه‌ها و آبمیوه‌های شیرین، تأثیر مخرب‌تری بر متابولیسم بدن دارد و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را به مراتب بیشتر از مصرف همان مقدار شکر در غذاهای جامد مانند شکلات افزایش می‌دهد.

طبق پژوهشی جدید، مصرف شکر به شکل مایع، مانند نوشابه‌ها و آبمیوه‌های شیرین، تأثیر مخرب‌تری بر متابولیسم بدن دارد و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را به مراتب بیشتر از مصرف همان مقدار شکر در غذاهای جامد مانند شکلات افزایش می‌دهد.

براساس گزارش Independent، محققان دانشگاه بریگم یانگ (BYU) دریافتند نوشیدن یک قوطی نوشابه می‌تواند برای سلامتی شما مضرتر از خوردن یک بسته شکلات باشد. این پژوهش نشان می‌دهد که بدن انسان قند مایع را به شیوه‌ای کاملاً متفاوت از قند موجود در غذاهای جامد هضم و دریافت می‌کند.

محققان می‌گویند دلیل تفاوت ضرر نوشابه با شکلات، به نحوه متابولیسم «قندهای جداشده» (Isolated Sugars) برمی‌گردد. این قندها که به‌وفور در نوشابه‌ها، آبمیوه‌های صنعتی، نوشیدنی‌های ورزشی و انرژی‌زا یافت می‌شوند، به سرعت جذب و باعث جهش ناگهانی قند خون می‌شوند. این فرایند کبد را تحت فشار قرار می‌دهد و متابولیسم آن را مختل می‌کند که نتیجه آن افزایش چربی کبد و ایجاد مقاومت به انسولین است، وضعیتی که زمینه‌ساز اصلی دیابت نوع ۲ محسوب می‌شود.

در مقابل، قندهای طبیعی موجود در مواد غدایی کامل مانند میوه‌ها و

سایت کمک حال می نویسد: شکلات هم مانند بسیاری از مواد غذایی هم دارای یک سری مزایا و هم دارای یک سری معایب است، در اینجا می‌خواهیم به برخی از مضرات خوردن شکلات یاعوارض خوردن شکلات و همچنین برخی از خواص خوب آن اشاره کنیم.
شکلات ترکیبی از شکر و کاکائو است. کره کاکائو، شیر، عسل و... از دیگر ترکیبات برخی از انواع شکلات هاست. در بین انواع شکلات‌های موجود در بازار، شکلات شیریی (با حداقل ۳۰ درصد کاکائو)، شکلات سیاه یا شکلات تلخ (با ۷۰ درصد کاکائو) از پرطرفدارترین‌ها هستند. همواره از خواص خوب برخی شکلات‌ها، مواد مفید موجود در شکلات و یا مضرات خوردن شکلات شنیده ایم.

انواع شکلات

به‌طور کلی شکلات‌ها به سه دسته، تلخ، شیریی و سفید تقسیم می‌شوند:

شکلات‌های تلخ، شرشار از انواع مختلف آنتی‌اکسیدان‌های مفید برای بدن است، به شرط آن‌که به اندازه مصرف شود و از حد تعادل خارج نشود.

از جمله دیگر مواد مفید در شکلات تلخ می‌توان به منیزיום، اسید فولیک و مس اشاره کرد.

شکلات‌های شیریی، شکلات‌های حاوی شیر و شکر هستند.

در شکلات سفید تنها از چربی دانه کاکائو (کره کاکائو) استفاده می‌شود.

این شکلات کاکائو ندارد و شکلات سفید یک شکلات واقعی و مفید محسوب نمی‌شود.

خواص شکلات تلخ

خوردن شکلات سیاه به‌طور صحیح، بسیار بهتر از خوردن انواع شکلات سفید و شیریی است.

شکلات تلخ، شرشار از انواع مختلف آنتی‌اکسیدان‌های مفید برای بدن است، به شرط آن‌که به اندازه مصرف شود و از حد تعادل خارج نشود.

از جمله دیگر مواد مفید در شکلات تلخ می‌توان به منیزיום، اسید فولیک و مس اشاره کرد.

خوردن به اندازه شکلات‌های تلخ با درصد بالا برای همه گروه های سنی مختلف مفید است و مشکلی در آنها ایجاد نمی‌کند. به شرط اینکه فراموش نکنید قند و چربی موجود در شکلات می‌تواند سبب چاقی و افزایش کلسترول خون شود، پس در صورت مصرف آن باید چربی و قند سایر غذاها را کاهش دهید.

برخی ترکیبات شکلات با پوسیدگی دندان‌ها مقابله می‌کند از طرفی شکلات‌ها حاوی قند نیز هستند که عامل اصلی پوسیدگی دندان‌ها محسوب می‌شوند. بعد از خوردن شکلات مسواک بزنید.

شکلات افسردگی و کسالت را از بین می‌برد زیرا حاوی «آندورفین» است. این ترکیبات با درد مقابله کرده و احساس نشاط ایجاد می‌کند.

شکلات «سروتوئین» تولید می‌کند که باعث آرامش و خوش اخلاقی می‌شود.

شکلات از خوردنی‌هایی است که به هضم غذا کمک می‌کند. مقدار ۲۰۰ گرم از شکلات به‌راحتی هضم در معده کمک می‌کند.

مصرف به اندازه شکلات تلخ، به‌دلیل افزایش انعطاف پذیری دیواره عروق برای بیماران قلبی و کبدی مفید است.

خوردن شکلات انرژی فراوانی به بدن می‌دهد اما خیلی زود هم این انرژی تحلیل می‌رود که برای سلامت بدن چندان مفید نیست.

خوردن یک تکه شکلات تلخ در روز می‌تواند فشار خون را به حالت متعادل در بیاورد.

مضرات خوردن شکلات

برخی به ویژه خانم‌ها بعد از خوردن شکلات دچار سردرد می‌شوند. این موضوع به دلیل وجود ترکیبات شیمیایی موجود در این ماده است که در بدن برخی افراد اختلال ایجاد می‌کند و سبب بروز واکنش می‌شود.

رفع حالت تهوع