

المشروبات الغازية: الحقائق والأخطاء

انتشر في الآونة الأخيرة وبشكل كبير جداً عدد من الأنفوغراف حول تأثير الكوكاكولا بنوعيتها (بسكربدون سكر) على جسم الإنسان، وعلى الرغم من أنها توفر بعض المعلومات الصحيحة، إلا أن غالبية المعلومات مضخمة أو مبالغ فيها أو خاطئة ببساطة. سنوضح هنا الصواب من الخطأ لتوفير صورة أكثر وضوحاً عن الموضوع.

✓ تحتوي الكوكاكولا العادية على 10 ملاعق من السكر

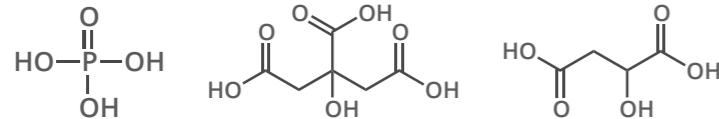


تحتوي عبوة الكوكاكولا على 33 غراماً من السكر، ما يقارب 9 إلى 10 ملاعق شاي، ومن المؤكد أنها كمية كبيرة من السكر إلا أنه لا يوجد حد مسموح به يومياً، ولكن تنصح منظمة الصحة العالمية بأن لا تتجاوز نسبة السعرات الحرارية الناتجة من السكر المضاف الـ 5% من مجمل السعرات الحرارية.

✗ لن تتقيأ إذا لم يكن حمض الفوسفوريك موجوداً

هذا الادعاء خاطئ ببساطة، فنحن قادرون على شرب المشروبات المحلاة بأكثر من عشرة ملاعق شاي من السكر دون وجود حمض الفوسفوريك، وبدون تقيؤ.

✓ المشروبات الحامضية تسبب ضرراً لمينا الأسنان



الإكثار من تناول المشروبات الحامضية، كالكوكاكولا، قد يسبب ضرراً لمينا الأسنان على المدى الطويل، وهذا لا يقتصر على حمض الفوسفوريك الموجود في الكوكاكولا، بل يمتد إلى عصائر الفواكه التي تحتوي على حمضي الستريك والمالك الذين قد يسببان تآكل مينا الأسنان.

✗ ليس الإنسولين سبباً رئيسياً في تكون الدهون

ما تسببه المشروبات المحلاة من إنتاج للدهون يعود بصورة أكبر إلى أيض سكر الفركتوز في الكبد وليس إلى زيادة إنتاج الإنسولين.



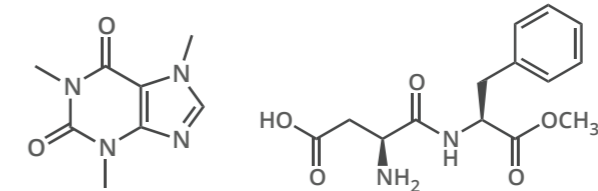
✗ لا يحفز الكافئين إنتاج الدوبامين

لا يدخل الكافئين مباشرة في عملية إنتاج الدوبامين، إلا أنه يساعد على منع إعادة امتصاصه، ولا وجود لأي دليل - ضمن المستويات الغذائية - أن للكافئين تأثيراً على أجزاء الدماغ المسؤولة عن الإدمان، كما هو حال الهيروين والكوكايين.

✓ للكافئين تأثير مدّرك على جسم الإنسان

يزيد الكافئين من كمية الإدرار بمقدار مكافئ لـ 2 إلى 3 أكواب من القهوة. ولكن يمكن التعود على هذا التأثير، وغالباً ما يختفي عند الأشخاص الذين يستهلكون المشروبات الحاوية على الكافئين بكثرة.

✗ الكافئين والأسبارتام ليسا مزيجاً مميتاً



حتى الدراسة التي يستند إليها الإنفوغراف الشائع لا تؤيد هذه النقطة. الأسبارتام هو الأكثر ضرراً، ولكن عدداً كبيراً من الدراسات وجدت بأنه آمن بشكل تام في مستويات التغذية الطبيعية. وبالتأكيد فالأمر متعلق بالاعتدال، فكل شيء يمكن أن يسبب الوفاة عند تناوله بجرعات عالية، وكما يقول المثل: (الجرعة تحدد السم).

✗ لا يوهم الأسبارتام الجسم بأنه سكر

للأسبارتام مذاق حلو، ولكنه لا يحدث نفس الاستجابة التي يحدثها السكر في الجسم، فهو لا يؤدي إلى إنتاج الإنسولين، كما في الإنفوغراف الذي شائع مؤخراً.



© COMPOUND INTEREST 2015 - WWW.COMPOUNDCHEM.COM | Twitter: @compoundchem | Facebook: www.facebook.com/compoundchem
This graphic is shared under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 licence. [References: bit.ly/CokeDebunked](https://bit.ly/CokeDebunked)



ترجمة الكيمياء العربي 2015 | www.arabian-chemistry.com | info@arabian-chemistry.com

تمت الترجمة بعد موافقة Compound Interest، حقوق التصميم عائدة لـ Compound Interest.

Translation has been done after the approval of Compound Interest. Credit: Compound Interest.