

تحذير

المشروبات الغازية تضعف فوائد الخضروات للأطفال

كشفت احصائية حديثة النقباب عن تناول الأطفال الأميركيين في مرحلة ما قبل المدرسة إلى ما بين أربع عشرة إلى سبع عشرة ملعقة صغيرة من السكر في صورة عصائر محلاة ومشروبات غازية يضعف فاعلية الاستفادة التي يحصلون عليها من جراء احتواء نظامهم الغذائي على خضروات وفاكهة ومنتجات الألبان.

وتوضح سييلي كرانز أستاذة علوم التغذية والمشرقة على الأبحاث أنه لوحظ حدوث تراجع ملموس في مستوى الفيتامينات والمعادن التي يحصل عليها الطفل في حالة ارتفاع معدل استهلاكه للأطعمة السكرية والحلوى ليشكل ٢٥ في المئة من إجمالي السعرات الحرارية التي يحصل عليها بالمقارنة بالخضروات ومنتجات الألبان.

وكانت منظمة الصحة العالمية أوصت في أحدث تقرير لها بضرورة عدم تخطي معدل استهلاك طفل ما قبل المدرسة عن عشرة في المئة من إجمالي السعرات الحرارية المتحصل عليها من نظامه الغذائي.

مضار البيبسي والكوكاكولا

١- تحتوي العلبة الواحدة من كوكا كولا على ما يعادل (١٠) ملاعق سكر كافية لتدمير فيتامين (ب) والذي يؤدي نقصه إلى سوء الهضم وضعف البنية والاضطرابات العصبية والصداع والأرق والكآبة والتشنجات العضلية .

٢- تحتوي على غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يؤدي إلى حرمان المعدة من الخمائر اللعابية الهامة في عملية الهضم وذلك عند تناولها مع الطعام أو

بعده وتؤدي إلى إلغاء دور الإنزيمات الهاضمة التي تفرزها المعدة وبالتالي إلى عرقلة عملية الهضم وعدم الاستفادة من الطعام .

٣- تحتوي على الكافيين الذي يؤدي إلى زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والسكر وزيادة الحموضة المعدية وزيادة الهرمونات في الدم مما قد يسبب التهابات وتقرحات للمعدة والإثنا عشر كما يعمل على إضعاف ضغط صمام المريء السفلي والذي بدوره يؤدي إلى ارتداد الطعام والأحماض من داخل المعدة إلى المريء مسبباً الألم والالتهاب .

٤- تحتوي على أحماض فسفورية تؤدي إلى هشاشة وضعف العظام وخاصة في سن المراهقة مما يجعلها أكثر عرضة لتحتوي على أحماض الفسفوريك والماليك والكاربونيك التي تسبب تآكل طبقة المينا الحامية للأسنان .

٥- تحتوي الدايت منها على المحليات الصناعية والتي تهدد المخ وتؤدي إلى فقدان الذاكرة التدريجي وإصابة الكبد بالتليف

٦- اسكب علبة كوكا كولا في المرحاض واتركها لمدة ساعة واحدة ثم اسحب السيفون ستلاحظ أن جميع البقع قد زالت وذلك لأن حامض الستريك قد أزالها بفعالية .

٧- لإزالة الصدأ عن صدام سيارتك أو عن صامولة صدئة افرك ما تريد تنظيفه بقطعة قماش مبللة بالكوكا كولا وستقوم الكوكا كولا بالمهمة .

٨- لتنظيف أصابع البطارية من التآكل اسكب علبة كوكا كولا على أصابع البطارية ولاحظ فقاعات الغاز وهي تعمل بفعالية على تفتيت التآكل وإزالته .

٩- لإزالة بقع الدهون عن الملابس اصف مقدار علبة كوكا كولا إلى مواد الغسيل ولاحظ اختفاء بقع الزيت .

١٠- معدل الحموضة في المشروبات الغازية Ph مثلًا بيبسي كوكا وكوكا كولا $Ph=4$ وهذه الدرجة من الحموضة كافية لإذابة الأسنان والعظام مع مرور الوقت ، أجسامنا تتوقف عن بناء العظام بعد مرور الثلاثين وتبدأ بعد ذلك بالتحلل بنسبة ٨-١٨٪ سنوياً بحسب كمية الأحماض التي نستهلكها في غذائنا (نسبة الأحماض لا تعتمد على مذاق طعامنا ولكنها تعتمد على نسبة كل من البوتاسيوم ، الكلور ، المنغنيز وغيرها من الأملاح الفسفورية)

١١- الكالسيوم المذاب يتراكم في العروق ، خلايا الجلد ، الأعضاء الحيوية، مما يؤثر في وظائف الكلى ويسبب حصوة الكلية .

١٢- المشروبات الغازية لا توفر للجسد أي فائدة غذائية ، بل تحتوي على المزيد من السكر والأحماض بالإضافة إلى المواد الحافظة والملونة .

١٣- بعض الأشخاص يفضلون تناول مشروب غازي بارد بعد وجبة الطعام، هذا التصرف يؤثر على عمل الأنزيمات الهاضمة حيث أن درجة حرارة الجسم الطبيعية هي الدرجة المناسبة لعمل الأنزيمات ، فلا تهضم الطعام جيداً مما يؤدي إلى تكون الغازات وبعض أنواع السموم التي تنتقل مع الدم إلى خلايا الجسم وقد تؤدي في النهاية الامراض .

١٤- إنك عندما تشرب المياه الغازية ، فإنك تتبلع كميات من غاز ثاني أكسيد الكربون .

١٥- قبل فترة بسيطة تمت مسابقة في جامعة دلهي في الهند من يشرب أكبر كمية من بيبسي كولا الفائز شرب ثمان علب من الكوكا كولا وتوفي في نفس المكان لارتفاع نسبة غاز ثاني أكسيد الكربون في دمه مما أدى إلى عدم تمكنه من الحصول على الأكسجين اللازم .

١٦- وضع أحد الأشخاص سناً مكسوراً داخل زجاجة بيسي وخلال (١٠) أيام فقط كانت السن قد تحللت.

١٧- الأسنان والعظام هي آخر ما يتحلل من جسم الإنسان بعد موته بعدة سنوات ، ولكن هذه المياه الغازية تذيبه خلال أيام قليلة ، فتخيل ماذا يمكن أن تفعله في بقايا الخلايا الطرية!؟.