

المشروبات الجاهزة تفتح باب الأمراض



هل يمكن أن تكون بعض المشروبات المعلبة والجاهزة سبباً في الإصابة بالمشاكل والأمراض؟ نعم حيث يمكن أن تكون وراء الإصابة بالسمنة وأمراض القلب وداء السكري، وغيرها من الأمراض الأخرى. تحتوي الكثير من هذه المشروبات على مواد ضارة للجسم، ومنها بطبيعة الحال العصير الذي تعج به الأسواق في كل مكان.

يقبل الجميع صغاراً وكباراً على تناول العصائر بكافة أنواعها؛ حيث تتوفر في كل مكان، وتتعدد شركات إنتاجها، وبعضها يتم إعداده منزلياً بطرق مختلفة.

تنتشر عصائر الفواكه في الأسواق من مختلف الماركات، وهدفها تحقيق أكبر معدل استهلاك؛ وذلك من خلال المنافسة بالأسعار الرخيصة والعروض المغرية؛ للوصول إلى مكاسب وأرباح ضخمة.

كشف الباحثون عن خطورة تناول المفرط للعصير الجاهز؛ لأن بعضها ربما لم تراعى فيه المواصفات الصحية القياسية؛ حيث يتم إنتاجه من مواد غير صحية، وتؤدي إلى الإصابة بأمراض السرطان، أو أنها افتقدت لجودة التصنيع، وكذلك أضيفت إليها بعض المواد الكيميائية والحافظة.

يجهل الكثير من المستهلكين فهم ما يشير إليه ملصق المواصفات والمكونات الذي يتواجد على جسم المنتج، والذي يوضح المواد والمكونات الحقيقية الموجودة فيه، ومنها بعض المركبات خطرة التأثير على الصحة، إضافة إلى وجود أنواع رديئة من هذا العصير المعلب متوفرة في الأسواق لها أضرار بالغة على الأشخاص. نتناول مشاكل وأضرار هذه المشروبات الجاهزة بكل تفاصيلها، والأمراض التي تسببها، وأنوعها والمواد الكيميائية المضافة إليها، والبدائل الآمنة لها.

أنواع 3

تتعدد أنواع العصائر المصنعة التي تباع في الأسواق، غير أننا يمكن أن نقسمها إلى 3 أقسام: الأول عصير طبيعي، والثاني النكتار، والثالث الشراب. يعد العصير الطبيعي أقل هذه الأنواع ضرراً؛ لأنه يحتوي على نسبة متوسطة من السكر والمواد الحافظة، وباقي الكمية فاكهة طبيعية. يزيد ضرر النكتار على العصير الطبيعي؛ لأنه يحتوي على 25% من كميته نكتار الفاكهة، و50% من المواد حافظة، و25% من السكريات. يعد العصير الشراب أخطر أنواع العصير وأكثرها ضرراً؛ لأنه يشتمل على 10% من الفاكهة الطبيعية فقط، وباقي كميته هي مواد حافظة وسكريات مختلفة.

أفكار خاطئة

يضاف إلى العصير الجاهز نكهات كثيرة طيب المذاق؛ وذلك بحسب الأبحاث التي أجريت عليه. يتناول الكثيرون هذه العصائر؛ لأنها في ظنهم أكثر أمناً وأفضل من المياه الغازية؛ بل إن البعض يعتمد عليها في الغذاء خارج المنزل كمصدر للطاقة. يظن هؤلاء أنها تحتوي على كم من العناصر الغذائية مرتفعة القيمة، وبالتالي فإن تناولها بكثرة لا ضرر منه على صحتهم.

يقول الباحثون: إن زيادة تناول العصير المصنع؛ يؤدي إلى كثير من المشاكل الصحية، وتشمل هذه الأضرار لجوء المصانع التي تصنعه إلى عملية التعقيم والبسترة بواسطة التسخين؛ وذلك من خلال درجات الحرارة العالية. تؤدي هذه العملية إلى إتلاف الأنزيمات التي توجد بالعصير، وبالتالي فإنه يفقد جزءاً ضخماً من أهميته وقيمه، كما أن البعض يكتب على هذه المنتجات أنها عصائر طبيعية، وتخلو من أي مواد كيميائية، وكل هذا غير صحيح.

مواد حافظة

يستفيد الشخص من تناول الفاكهة بشكلها الطبيعي في عملية الهضم؛ لأن الألياف التي تحتوي عليها تحسن من وظائف القولون والجهاز الهضمي عموماً. تساعد هذه الألياف القولون في امتصاص الطعام، والتخلص من السموم التي تدخل الجسم، وعندما تتحول الفاكهة إلى عصير فإنها تفقد هذه الألياف. يتم وضع كميات كبيرة من السكريات إلى العصير الجاهز، إضافة إلى مواد حافظة ونكهات كيميائية، وكلها مركبات سامة تؤثر في صحة المستهلكين. تشير بعض الأبحاث إلى أن هناك عصائر من الممكن أن تحتوي على حمض الاسكوريك، وهذا الحمض له قدرة على

تكوين حصوات في الكلى.

مركبات كيميائية

تضاف إلى العصير الجاهز بعض المركبات الكيماوية، التي تتفاعل مع العناصر الغذائية لهذا العصير، ومن ثم تقلل بصورة كبيرة من قيمته وفوائده، كما تتسلل إلى الجسم وتتراكم فيه، الأمر الذي يحدث أضراراً واسعاً على المستهلك، وتضيف بعض المصانع الكثير من هذه المواد من دون تحسب لأي أضرار لها.

تحدث تفاعلات مضرّة؛ نتيجة تعرض العصير الجاهز لدرجات حرارة كبيرة بعد إضافة المواد الكيميائية، وبالتالي يتم تخزين العصير المعلب لمدة كبيرة.

يمكن أن يستمر العصير مخزناً من شهر إلى سنة، وبالتالي فإن أي قيمة غذائية متبقية للعصير المعلب سوف تدمر بسبب طول مدة التخزين.

يضاف إلى كل ما سبق أن الفواكه التي تستخدم في تصنيع هذه العصائر في الأغلب تكون أقل في درجة الجودة والقيمة الغذائية، ولا يتم تخزينها بشكل جيد قبل تحويلها إلى عصير معلب.

أضرار للأعضاء

يتسبب الإكثار من تناول العصير المصنع في الكثير من الأضرار والأمراض، وبداية فإن هذه العصائر لا تحتوي على الأملاح المعدنية أو الفيتامينات الضرورية كما يعتقد الكثيرون، وبالتالي فإنها لا قيمة غذائية لها.

تشمل قائمة الأمراض التي تترتب على الإفراط في تناول هذه العصائر أمراض الأوعية الدموية، ومشاكل في القلب والإصابة بداء السكري، وبعض أنواع من السرطان.

تسبب أيضاً أضراراً كبيرة للأعضاء، فمكوناتها من السكر الصناعي والمواد الحافظة ومكسب الطعم واللون تؤثر في الأمعاء وتصيب جدارها بالالتهابات.

يزيد الضرر الذي يصيب الأمعاء كلما زادت مكوناتها من المواد الصناعية الكيميائية، ويمكن تفسير هذا الأمر بأن الأحماض التي تفرزها المعدة حتى تساعد في الهضم لا يمكنها التعامل مع هذه المكونات بسهولة أو تهضمها أو تمتصها.

تحدث بسبب ذلك اضطراب في الأمعاء، والتي يصاحبها حدوث نوع من التلبك المعوي وعسر الهضم، وفقد كثير من فوائد الطعام والمشروبات.

الإصابة بالسمنة

تشمل الأضرار التي يعانيتها هؤلاء الذين يفرطون في تناول العصير المعلب مشاكل هضمية ومعوية. تعود الأضرار في الأغلب إلى أن هذه العصائر تفتقد للألياف، والتي لها دور كبير في المساعدة في الهضم والامتصاص، والمحافظة على كفاءة الجهاز الهضمي.

احتواء العصائر المصنعة على كميات كبيرة من السكريات يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالسمنة.

يزيد بشكل أكبر لدى من يفرطون في تناولها طوال فترات اليوم، وأيضاً خلال وقت العمل والراحة وفي المناسبات المختلفة، ويرتفع خطر هذا الأمر عندما يتناولها الكثيرون كبديل للمشروبات الغازية.

تسوس الأسنان

يقول الباحثون: إن أغلب هذه العصائر تحتوي على سكر الجلوكوز، الذي يساعد بكتيريا التسوس في تكوين مستعمرات ضخمة؛ لتدمير الأسنان.

يمكن تفسير هذا الأمر بأن سكر الجلوكوز يهيئ بيئة حمضية تنمو فيها هذه البكتيريا وتعمل داخل الفم بكل سهولة. تتسبب العصائر المصنعة في زيادة مستوى السكر في الدم بشكل كبير، وهو ما يترتب عليه التمهيد للإصابة بداء السكري.

تأتي خطورة هذه الحالة من أن الشخص يجهل سبب ما يعانيه من أعراض، والتي ربما أدت إلى إصابته بغيوبة سكر، أو فقد السيطرة على نسبة السكر في الجسم.

الأطفال أكثر ضرراً

يعد الصغار هم أكثر المراحل العمرية تأثراً من أضرار الإفراط في تناول هذا العصير المعب، وهو ما يعود إلى نكهات الطعم المغرية والمحبة لهم.

أشارت العديد من الدراسات إلى أن داء السكري الذي ينتشر بين الأطفال وصغار السن من ضمن أسبابه الإفراط في تناول هذه النوعية من العصائر.

يتسبب شرب الطفل كمية كبيرة من هذه العصائر في إصابته بإسهال مستمر، ومن الممكن أن يكون مزمناً، وتصاحبه أيضاً انتفاخات في البطن وآلام.

تؤدي الاضطرابات التي تحدثها هذه العصائر في جهاز الطفل الهضمي إلى خروج كثير من الغازات؛ لأن أمعاء طفل الصغير لا تحتمل امتصاص الكميات الكبيرة من الكربوهيدرات التي يتسبب فيها العصير.

تدمير المناعة

يتسبب كثرة إقبال الصغار على هذه الأنواع المختلفة من العصائر في ضعف كبير في مناعتهم، ما يجعلهم عرضة دائماً للأمراض؛ وذلك يعود إلى المواد الكيميائية التي تدخل في مكونات العصير.

يفقد الطفل شهيته للطعام، أو يعزف عن تناول الأغذية المفيدة والصحية، كنتيجة طبيعية للإفراط في تناول العصائر المعلبة؛ وذلك بسبب كميات السكريات العالية التي تحتوي عليه، والتي تجعله يشعر بالشبع لفترات طويلة.

يؤدي هذا إلى أن الطفل يفقد وزنه؛ لأن العصائر لا توفر له ما يحتاج إليه من عناصر وفيتامينات وبروتينات ومعادن لازمة لنمو جسمه، مما يجعله يصاب أيضاً بالضعف والوهن.

ينصح الباحثون باللجوء إلى الأطعمة والمشروبات الطبيعية دون إضافات؛ من أجل تعويض الأطفال عن هذه المشروبات المؤذية للصحة والجسم والمستقبل.

الطبيعية أفضل

يقول الأطباء: إنه يمكن الاستعاضة عن تناول المشروبات الصناعية بالأنواع الطبيعية التي تتكون من الفاكهة الطازجة، والتي لها الكثير من الفوائد في حال تناولها من غير أي ملونات أو مواد سكرية صناعية.

يستفيد الشخص من المشروبات والعصائر الطبيعية؛ حيث تمدّه بالمعادن والفيتامينات، أو الأنزيمات التي يحتاج إليها، كما أن للألوان الطبيعية فوائد صحية للقلب والبشرة.

تحتوي كذلك على مضادات أكسدة عديدة تقاوم أنواعاً مختلفة من السرطان، وتناول عصير طازج يومياً يمد الجسم بالطاقة والسرعات الحرارية.

تشمل قائمة المشروبات الطبيعية عصير البرتقال، والذي يحتوي على كمية كبيرة من فيتامين «ج» والكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم، في حين أن عصير التفاح الطازج يحتوي على فيتامينات «أ» و«ب» و«ج»، وكذلك الكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم، ويحتوي عصير الجريب فروت على النحاس واليود والحديد.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.