

## جرعة يومية من العصائر تصيب الأطفال بالسكري



كشفت دراسة أجريت في ماساتشوستس الأمريكية، عن أن الشباب الذين يستهلكون المشروبات السكرية وعصائر الفاكهة بانتظام (8 أونصات أو أكثر يومياً) خلال مرحلة الطفولة والمراهقة لديهم خطر متزايد للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، كما تشير مؤشرات نسبة السكر في الدم. ووجدت الدراسة التي أجريت على 500 طفل في ماساتشوستس، أن الاستهلاك المنتظم للمشروبات السكرية وعصائر الفاكهة بنسبة 100٪ خلال مرحلة الطفولة والمراهقة كان مرتبطاً بارتفاع خطر الإصابة بمرض السكري بين الأولاد مقارنة بالفتيات.

ووفقاً لصحيفة «حقائق جمعية القلب الأمريكية» حول المشروبات السكرية، فإن ما يقرب من ثلثي الأطفال والمراهقين بالولايات المتحدة يستهلكون مشروباً سكرياً واحداً على الأقل، مثل الصودا أو عصير الليمون أو مشروبات الطاقة كل يوم، وتشير أيضاً إلى أن تناول الكثير من الأطعمة التي تحتوي على سكريات مضافة، خاصة من المشروبات السكرية، يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري من النوع الثاني وتسوس الأسنان.