

## المشروبات والمشروبات الغازية

### drink & Soft drink



أصبح استهلاك المشروبات الغازية من قضايا الصحة العامة المثيرة للجدل، وينظر الكثيرون إلى المشروبات الغازية كمساهم رئيسي في السمنة والمشاكل الصحية ذات الصلة، وبالتالي تم استهدافها كوسيلة لمساعدة في الحد من انتشار السمنة المتزايد، خاصة بين الأطفال.

تم حظر المشروبات الغازية من المدارس في بريطانيا وفرنسا، وفي الولايات المتحدة، وحظرت أنظمة المدارس الكبيرة مثل تلك الموجودة في لوس أنجلوس وفيلاطفيليا وميامي بيعات المشروبات الغازية.

لقد حظرت كثير من الدول بيع المشروبات الغازية في المدارس، والسؤال الرئيسي هو ما إذا كانت الإجراءات المتخذة لتقليل استهلاك المشروبات الغازية مبررة بالنظر إلى العلم المتاح وما إذا كان انخفاض استهلاك السكان للمشروبات الغازية سيفيد الصحة العامة.

القضية ليست جديدة، في عام 1942، ذكرت منظمة الصحة العالمية المشروبات الغازية على وجه التحديد في توصية قوية للحد من تناول السكر المضاف في ذلك الوقت، وكانت تقدر حصة الشخص الواحد (240 مل) كل يومين، بحلول عام 2000 ارتفع هذا المقدار ليصل إلى أكثر من 600 مل كل يومين.

في السنوات التالية، نشأ الجدل حول العديد من مخاوف ما إذا كانت هذه المشروبات تؤدي إلى الاستهلاك المفرط للطاقة، أو كانت تحل محل الأطعمة والمشروبات الأخرى، وبالتالي المغذيات، أو إذا كانت تساهم في أمراض مثل السمنة والسكري، أو إذا كانت ممارسات تسويق المشروبات الغازية تمثل الاستغلال التجاري للأطفال والبالغين.

**وقد عالجت منظمة الصحة العالمية مخاوف استهلاك المشروبات الغازية بما يلي :**

- (1) العلم الذي يربط استهلاك المشروبات الغازية بنتائج صحية سلبية غير كاف.
- (2) تعتبر المشروبات الغازية مصدراً جيداً للترطيب.
- (3) تساعد المشروبات الغازية في المدارس على التعليم من خلال النشاط اللازم.
- (4) يعد النشاط البدني أكثر أهمية من تناول الطعام.

غالباً ما تتم المناقشات العلمية التي تركز على المشروبات الغازية على أساس سياسية وفلسفية وصحية مع القليل من الاهتمام بالعلوم الموجودة، والهدف معالجة ما إذا كان استهلاك المشروبات الغازية مرتبطة بزيادة استهلاك الطاقة، وزيادة وزن الجسم، وتشريد المغذيات، وزيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

وتتركز الأبحاث التي تبحث في آثار المشروبات المحلاة بالسكر بشكل طبيعي، في النظام الغذائي والمشروبات المحلاة صناعياً بالسكر، حيث أثبتت الدراسات أن استهلاك المشروبات الغازية المحلاة بالسكر بشكل طبيعي نفعها أكثر من ضررها عند كل الفئات العمرية إلا للأطفال دون الثامنة من العمر.

## أولاً- المشروبات الباردة:

كوكاكولا	cola / coke
عصير فواكه	fruit juice
عصير الغريفون	grapefruit juice
عصير برتقال	orange juice
عصير أناناس	pineapple juice
عصير طماطم	tomato juice
شاي مثلج	iced tea
عصير ليمون (ليموناضة)	lemonade
شراب الليمون	lime cordial
"مilkshake" (شراب مكون من الحليب والمثلجات)	milkshake
شراب فوار	Sparkling
عصير	smoothie

وهنالك الكثير من المشروبات وكل هذه المشروبات صحية إذا تم استهلاكها باتزان.

## ثانياً- العصائر:

أظهرت الدراسات العلمية أن بعض العصائر يمكن أن تقدم بالفعل فوائد صحية وقائية كثيرة للجسم، لكن هذا لا يعني أن شرب المزيد من العصير سيجعلك أكثر صحة، فإن الاعتدال يجب أن يكون في محله.

في حين أن معظم خبراء التغذية يفضلون تناول الفاكهة الكاملة بدلاً من شرب ما يعادلها من العصير لأن الفاكهة تحتوي على المزيد من الألياف، وعدد أقل من السعرات الحرارية، ومن المغذيات الأخرى أكثر من العصير وتوصي منظمة الصحة العالمية بشرب كأسين أو ثلاثة أكواب يومياً من عصير البرتقال "صحي للقلب" ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، وعصير العنب الأرجواني وعصير التوت البري، وعصير الرمان هم الأفضل.

واحدة من أحدث عصائر الفاكهة التي انتبهنا هي عصير الكشمش الأسود حيث أظهرت الأبحاث التي أجريت في دول مثل نيوزيلندا واليابان والسويد وفنلندا أن الكشمش الأسود له فوائد عديدة للصحة حيث ثبت أنها تحتوي على ضعف مضادات الأكسدة في العنب البري، وأربع مرات من فيتامين C من البرتقال، ومرتين من البوتاسيوم في الموز. وقد أفادت هذه الدراسات الخارجية أيضاً أن الكشمش الأسود يمكن أن يخفض ضغط الدم، ويساعد على اضطرابات الجلد مثل التهاب الجلد والصدفية، ويحسن وظيفة العين.

ومن العناصر الجديدة للصحة عصير تاهيتي التوبي، المصنوع من فاكهة تزرع فقط في المناخات الاستوائية واكتشفها لأول مرة اثنان من علماء الأغذية في التسعينات وهي فاكهة التوبي.

ويتميز هذا العصير مجموعة متنوعة من الفوائد الطبية بما في ذلك تقليل الأعراض لدى مرضى السرطان، وانخفاضات كبيرة في ضغط الدم، وانخفاض في الألم لأولئك الذين يعانون من الألم المزمن، وانخفاض الأعراض بين مرضى القلب.

والخلاصة، كما يقول الخبراء، هي أن العصائر يمكن أن تكون جزءاً من نمط حياة صحي، خاصةً عندما يكون تناول الفاكهة بأكملها غير مريح أو غير عملي. لكن شرب المزيد لا يترجم إلى المزيد من الفوائد الصحية، لذا يجب التقليل من العصير إلى حصة واحدة في اليوم.

### ثالثاً- المشروبات الساخنة (hot drinks):



#### أ. شاي الزنجبيل الطازج (Fresh ginger tea):

شاي الزنجبيل الحار له تاريخ طويل في استخدامه للتخفيف من آلام المعدة والغثيان، ويبعد الذهاب بالجسم خاصة في الشتاء البارد.

ويتم تحضيره بسهولة وذلك بسكب الماء المغلي على قطعة من الزنجبيل الطازج بمعدل 20 غ لكل كاس وترك لمدة عشرة دقائق ثم تشرب بمعدل كاسين في اليوم، بدلاً من شراء أكياس الزنجبيل أو الشاي مع الزنجبيل من محلات السوبر ماركت.

#### ب. شاي الفواكه (Fruit tea):

شاي الفواكه المجفف خيار جيد منخفض السعرات الحرارية ويعزز المزاج ويفتح الشهية. ويجب تجنب الشاي الذي يحتوي على عرق السوس لأنّه يمكن أن يزيد من ضغط الدم.

#### ج. شاي النعناع الطازج (Fresh mint tea):

شاي النعناع منخفض السعرات الحرارية، وهو منظف رائع للحلق ويستخدم تقليدياً للمساعدة على الهضم، ويتم تحضيره بسهولة بحيث يضاف إلى كاس من الماء المغلي حوالي عشرة أوراق من النعناع الطازج وترك لمدة خمس دقائق.

#### د. شوكولا ساخنة (Hot chocolate):

يمكن أن تحتوي الشوكولاتة الساخنة على ما يقرب ( 20 غ ) من السكر لكل خمس ملاعق صغيرة من الشوكولا الحلوة، ويمكن أن تؤدي هذه السعرات الحرارية الزائدة إلى زيادة الوزن، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، وخاصة إذا أضيفت الشوكولا إلى الحليب كامل الدسم وغطيت بالكريمة المخفوقة، مما يضاعف السعرات الحرارية، ويرفع الدهون المشبعة، وهذا يؤثر على مستويات الكوليسترونول.

للحصول على وصفة صحية للقلب، يمكن إضافة مسحوق الكاكاو غير المحلى إلى الحليب الساخن قليل الدسم، ويمكن إضافة المحليات منخفضة السعرات الحرارية إذا لزم الأمر.

#### هـ. القهوة (Coffee):

شرب القهوة باعتدال لا يضر بها، ولكن القهوة المضاف إليها الحليب كامل الدسم يمكن أن تحتوي على ما يقرب من 300 سعرة حرارية، وإذا كانت القهوة مع الحليب لابد منها فيجب تناول كمية قليلة ويفضل أن يكون الحليب خالي الدسم، ويجب تجنب المشروبات المنكهة، مثل لاتيه الفانيليا أو الزنجبيل، والتي غالباً ما تحتوي على شراب سكري، واستبدالها بالكابتشينو مع القرفة للحصول على حلاوة بدون السعرات الحرارية الزائدة.

#### وـ. الليمون الحار (Hot lemon):

يتم عصير الليمون الطازج في الكوب، ويضاف إليه شريحة من الليمون، بمعدل نصف الكأس والنصف الآخر ماء مغلي، حيث يعد الماء الساخن والليمون بدلاً جيداً للمشروبات المحتوية على السكر مثل عصير الليمون، لأن الأحماض الموجودة في عصير الليمون يمكن أن تضر بالأسنان، أما شاي الليمون الحار مفید للأنسنان وللرishiح والزكام ونزلات البرد.

## ز. الشاي الأخضر (Green tea):

غالباً ما تكون الفوائد الصحية مبالغ فيها، وتحتوي على مادة الشايين (وهي مصنوعة من نفس النبات مثل الشاي الأسود)، لكن الشاي الأخضر لا يزال بديلاً صحياً للمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون، وتحتوي (ماتشا لاتيه) المصنوعة من مسحوق الشاي الأخضر واللait، على سكر قليل.

## ح. شاي (Chai):

شاي مصنوع من تحضير الشاي الأسود بمزيج من التوابل الهندية العطرية، وخاصة القرفة والهيل، مثل الشاي المعبر بأكياس والذي يسمى في الهند وباكستان وسيلان، شاي وهو خيار منخفض السعرات الحرارية ومثالي لفصل الشتاء.





## اختبار المعلومات

الاختبار الأول:

أجب بكلمة صح أو خطأ أمام العبارات التالية مع تصحيح الخطأ:

- ..... 1- تعتبر المشروبات الغازية ليست مصدراً جيداً للترطيب.....
- ..... 2- خبراء التغذية تفضل شرب العصير عن تناول حبة فاكهة.....
- ..... 3- شاي الزنجبيل يساعد على ترطيب الجسم في الصيف.....
- ..... 4- شاي الفواكه مع عرق السوس يعدل ضغط الدم.....
- ..... 5- الشوكولا الساخنة تعادل 3 ملاعق من السكر.....
- ..... 6- عصير الليمون يحمي الأسنان من التسوس.....
- ..... 7- الزنجبيل بديل السكر في القهوة .....

الاختبار الثاني:

ترجم الكلمات التالية إلى اللغة الإنجليزية:

- ..... 1- عصير فواكه..... 2- عصير أناناس.....
- ..... 3- شاي مثج..... 4- ميلك شيك.....
- ..... 5- كوكاكولا..... 6- عصير طماطم.....
- ..... 7- ليموناضة ..... 8- شراب فوار.....