

وقتی یک نوشابه می نوشید، چه اتفاقی می افتد؟

۱۰ دقیقه بعد: ۱۰ قاشق چای خوری شکر وارد بدنتان می شود. می دانید چرا با وجود خوردن این حجم شکر دچار استفراغ نمی شوید؟ چون اسید فسفریک، طعم آن را کمی می گیرد و شیرینی اش را خنثی می کند.

۲۰ دقیقه بعد: قند خونتان بالا می رود و منجر به ترشح ناگهانی و یک جای انسولین می شود. کبدتان شروع می کند به تبدیل قند به چربی تا قند خون، بیشتر از این بالا نرود.

۴۰ دقیقه بعد: حالا دیگر جذب کافتین کامل شده؛ مردمکهایتان گشاد می شود، فشار خونتان بالا می رود و در پاسخ به این حالت، کبدتان قند را به داخل جریان خون رها می کند. گیرنده های آدنوزین مغز حالا بلوک می شوند تا از احساس خواب آلودگی جلوگیری کنند.

۴۵ دقیقه بعد: ترشح دوپامین افزایش پیدا می کند و مراکز خاصی در مغز، که حالت سرخوشی ایجاد می کنند، تحریک می شوند. این همان مکانیسمی است که در مصرف هروئین منجر به ایجاد سرخوشی می شود.

بعد از ۶۰ دقیقه: اسید فسفریک موجود در نوشابه، داخل روده کوچک، به کلسیم، منیزیم و روی می چسبد. متابولیسم بدن افزایش پیدا می کند. میزان بالای قند خون و شیرین کننده های مصنوعی، دفع هر چه بیشتر کلسیم را از طریق ادرار باعث می شوند.

مدتی بعد: کافتین در نقش یک داروی مدر (ادرار آور) وارد عمل می شود. حالا دیگر کلسیم و منیزیم و روی که قرار بود جذب بدن شود، بیش از پیش از طریق ادرار دفع می شود و به همراه آن مقادیر زیادی آب، سدیم و دیگر الکترولیت ها نیز از دست می رود.

مدتی بعدتر: کم کم آن غوغایی که در بدنتان ایجاد شده بود فروکش می‌کند و نوبت به آفت قند می‌رسد. در این مرحله یا خیلی حساس و تحریک‌پذیر می‌شوید یا خیلی کرخت و بی‌حال. حالا دیگر تمام آن آبی را که از طریق نوشابه وارد بدن خود کرده بودید، دفع کرده‌اید؛ آبی که می‌شد به جای اسید و کافئین و شکر، حاوی مواد مفیدی برای بدنتان باشد. تا چند ساعت بعد اثر کافئین هم از بین می‌رود و شما هوس یک نوشابه دیگر می‌کنید.

نوشابه‌خورترین ملت جهان

سرانه مصرف نوشابه‌های گازدار در ایران ۴۲ لیتر است. با مقایسه این آمار با آمار دیگر کشورهای جهان به این نتیجه وحشتناک می‌رسیم که ما در سرانه مصرف نوشابه‌های گازدار مقام اول را در جهان پیدا کرده‌ایم. برای این که بیشتر وحشت کنید، بد نیست بدانید که:

- ۱) میانگین مصرف نوشابه‌های گازدار در دنیا برای هر فرد ۱۰ لیتر است.
- ۲) در بیست سال اخیر، مصرف نوشابه‌های گازدار در کشور، نزدیک به ۱۵ درصد رشد داشته است.
- ۳) در طی این بیست سال، مصرف شیر و لبنیات، تنها حدود یک دهم درصد رشد کرده است.
- ۴) سرانه مصرف لبنیات در ایران کمتر از یک سوم استاندارد جهانی است.
- ۵) طبق آمار، ۹۰ درصد کودکان ۲۴ ماهه تا ۱۲ ساله کشورمان، روزانه حداقل یک بار پفک و نوشابه مصرف کرده‌اند.
- ۶) ۲۵ درصد از کودکان ایرانی به نوعی با سوءتغذیه دست به گریبان هستند.