

## المشروبات الغازية و مشروبات الطاقة حقائق و معلومات



الثقة  
الصحي  
Promotion



أصدقاء السكري  
Friends For Diabetes



الجمعية من الحركة  
الجمعية من التهاب المفاصل  
أصدقاء مرضى التهاب المفاصل  
FRIENDS OF ARTHRITIS PATIENTS



أصدقاء مرضى الكلى  
Friends Of Kidney Patients



جمعية الصداقة للثقة  
Breasted Friends  
من الصداقة للثقة



أصدقاء مرضى السرطان  
Friends Of Cancer Patients  
We're With You  
نحن معكم

الإمارات العربية المتحدة • حكومة الشارقة • المجلس الأعلى لشؤون الأسرة • إدارة التثقيف الصحي  
هاتف: 06 5065536 • المبرق: 06 5065695 • البريد الإلكتروني: health.promotion@scfa.ae

P.O. Box : 61161- Sharjah Tel : + 971 6 506 5536 Fax : + 971 6 506 5695

@Sharjah\_health http://www.facebook.com/SCFA.health.promotion



## أضرار المشروبات الغازية على الفئات العمرية المختلفة

### مرحلة الطفولة

اضطرابات في الجهاز الهضمي لوجود كميات كبيرة من غاز ثاني أكسيد الكربون

### مرحلة المراهقة

ظهور حب الشباب و ضعف في النشاط العضلي و النشاط الحركي و الشعور الدائم بالعطش بسبب وجود نسبة عالية من الكافيين التي تسبب الجفاف

### مرحلة الشباب

ضعف القدرة الجنسية بسبب عدم قدرة فيتامين (ب) على أداء وظائفه مما يؤدي إلى خلل في الهرمونات والإخصاب

### مرحلة الشيخوخة

زيادة في حموضة المعدة مما يسبب الالتهابات وتقرحات المعدة والإثنى عشر

شرب علبة واحدة من المشروبات الغازية  
يوميًا يعادل تناول 17.6 كيلو من السكر  
سنويًا



## الأحماض

- أحماض فوسفورية تؤدي إلى هشاشة وضعف العظام وخاصة في سن المراهقة .
- أحماض الفوسفوريك والماليك والكاربونيك التي تسبب تآكل المينا الحامية للأسنان وظهور بقع على الأسنان.

## المحليات الصناعية

- قد تسبب تليف الكبد.
- قد تسبب النسيان وفقدان الذاكرة تدريجياً.

## أضرار مكونات المشروبات الغازية DANGER



## السكر

تحتوي العبوة الواحدة على ما يعادل (10) ملاعق سكر

- هذه الكمية كافية لتدمير فيتامين (ب) الذي يؤدي نقصه إلى سوء الهضم وضعف البنية والاضطرابات العصبية والصداع والأرق والكآبة والتشنجات العضلية.
- قد يؤدي إلى السمنة وخاصة عند الأطفال .
- قد يؤدي إلى مرض السكري.

## غاز ثاني أكسيد الكربون

- إلغاء دور الإنزيمات الهاضمة التي تفرزها المعدة وتكون الغازات في الأمعاء وبالتالي صعوبة الهضم والامتصاص .

- غاز ثاني أكسيد الكربون يقلل استفادة الدم من الأكسجين بصوره كافية لأنه يحل محله (ما يعادل حرمان الجسم من الأكسجين لمدة ساعتين).

## الكافيين

- يؤدي إلى زيادة ضربات القلب .
- يمنع امتصاص الحديد في الجسم والاستفادة منه .
- انسداد الشعيرات الدموية تحت العينين مما يسبب الهالات السوداء .
- زيادة الحموضة المعوية مما يسبب التهابات وتقرحات للمعدة والإثني عشر.
- كما يعمل على إضعاف عضلة المريء السفلى والذي يؤدي إلى ارتداد الطعام والأحماض من داخل المعدة إلى المريء مسبباً الألم والالتهاب .
- يسبب الجفاف مما يؤدي للعطش الدائم .

## مما تتكون المشروبات الغازية ؟



## ماذا عن المشروبات الغازية الخالية من السعرات الحرارية (diet) ومشروبات الطاقة؟

الدم مما يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب.

## مشروبات الطاقة

1. الزيادة في الاستهلاك قد تصل إلى الإدمان.

2. تسبب أضراراً بالغة بالكبد تصل إلى التليف.

3. رفع ضغط الدم .

4. خفض استجابة الأنسجة لهرمون الأنسولين مما يعرض الجسم لخطر الإصابة بمرض السكري

5. الأرق والصداع المزمن واضطرابات النوم .

## المشروبات الغازية (diet)

1. أثبتت دراسة أمريكية حديثة أن شرب الصودا الدايت يسبب تراجع كفاءة وظائف الكلى بصورة كبيرة. وقد أرجع الباحثون السبب إلى المحليات الصناعية المستخدمة في هذه المشروبات.

2. شرب عبوة واحدة من الصودا الدايت يزيد مخاطر متلازمة الأيض بنسبة 34%. وتشمل أعراض هذه المتلازمة زيادة دهون البطن وارتفاع الكوليسترول في