



وزارة الصحة العامة والسكان

أضرار المشروبات الغازية والمحلاة ومشروبات الطاقة على الصحة

الفهرس

الصفحة	الموضوع
2	المقدمة
3	أولاً: المشروبات الغازية
9	معلومات يجب أن تصحح
9	6 مشروبات لا ينصح بها للأطفال الصغار
10	ماذا يحدث لجسمك عند الإقلاع عن المشروبات الغازية؟
10	البدائل الصحية للمشروبات الغازية
11	ثانياً: المشروبات المحلاة
12	أضرار يسببها الاسبارتام
12	البدائل الصحية للمشروبات المحلاة
13	ثالثاً: مشروبات الطاقة
13	أضرار مشروبات الطاقة
13	البدائل الصحية لمشروبات الطاقة

المقدمة

يقول الله سبحانه وتعالى ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ﴾ سورة البقرة (الآية 172).

تحدث السيد القائد عبدالمك بدران الدين الحوئي يحفظه الله في المحاضرة الرمضانية التاسعة 1441هـ قائلاً (فالله -سبحانه وتعالى- أحلّ لنا الطيبات، الطيبات في المأكولات، في المشروبات، الطيبات في سائر احتياجاتنا في هذه الحياة، قاعدة عامة وعنوان مهم، وحرّم علينا الخبائث، وهذه أيضاً قاعدة عامة يدخل تحتها الكثير من التفاصيل المذكورة في الشريعة الإسلامية، في النصوص القرآنية عن الرسول -صلوات الله عليه وعلى آله-، وهذا العنوان يجد ذاته يجبرنا عن طبيعة تلك المحرمات، وأنّ فيها المضار، وفيها الآثار السلبية والخبثية على الإنسان في نفسه، في صحته، في حياته الاجتماعية، في أمنه واستقراره...).

المشروبات الغازية والمحلاة ومشروبات الطاقة انتشرت بشكل كبير بسبب عدة عوامل رئيسية والتي يلعب فيها الإعلان والترويج من قبل الشركات الغربية دوراً كبيراً بهدف الربح وجني الأموال وتغيير نمط الحياة الصحي. كما أن المشروبات الغازية أصبحت تحل محل الحليب والعصائر الطبيعية الأمر الذي يمثل خطراً على الصحة، وبالذات فئة صغار السن، كما أنه من الملاحظ أن الكثير من الوجبات التي يتناولها الأطفال لا تخلو من المشروبات الغازية أو المحلاة، كما أنها أصبحت تحل محل شرب الماء.

المشروبات الغازية والمحلاة ومشروبات الطاقة هي مشروبات صناعية مضافاً إليها السكريات ومواد حافظة ومواد ذات جدل كبير وغازات ونكهات تعطى الطعم المميز، كما أن جميع المشروبات الغازية والمحلاة ومشروبات الطاقة تعدّ ذات قيمة غذائية منخفضة لا تحتوي على البروتينات أو الدهون أو الفيتامينات والمعادن، وإنما هي عبارة عن سائل يحتوي كميات كبيرة من السكريات الخالية من القيمة الغذائية.

الدور الأمريكي في الترويج للمشروبات الغازية عبر أكبر شركتين في العالم هما كوكاكولا وبيبي: حيث تهدف أمريكا من الترويج للمشروبات الغازية إلى زيادة الأرباح من خلال توسيع قاعدة المستهلكين، وتعزيز الثقافة الاستهلاكية، والتوسع العالمي خارج الولايات المتحدة وزيادة النفوذ العالمي، والتأثير على ثقافة الشعوب، من خلال الإعلانات المكثفة عبر استراتيجيات إعلانات وتسويق مبتكرة، بما في ذلك الإعلانات التلفزيونية، وعبر الإنترنت، ورعايات الأحداث الكبرى مثل الألعاب الأولمبية وسباقات السيارات والتسويق المستهدف حيث تستهدف الشركات فئات مختلفة من الجمهور، وبالتركيز على الأطفال والفتية والشباب.

أولاً: المشروبات الغازية

هي عبارة عن سوائل تحوي سعرات حرارية خاوية أي خالية من القيمة الغذائية، وبالإضافة إلى ذلك فهي ذات اثار وتفاعلات سيئة مع الاغذية الأخرى وتسبب حرمان شاربها من الفائدة المرجوة عند تناول الاطعمة المفيدة معها، تحتوي هذه السوائل على مواد حافظة وغازات (ثاني أكسيد الكربون المذاب تحت الضغط) ومواد حمضية ونكهات تعطى الطعم المميز وملونات ومواد أخرى.

الأنواع الرئيسية

تختلف المشروبات الغازية حسب النكهة المضافة للمكونات الاصلية التي هي عبارة عن ماء وسكر ومواد حافظة وغازات، وهذه النكهات هي:

- الكولا وهي النكهة المضافة للبيبي والكوكاكولا.
- الليمون ويضاف إلى السفن اب والسبرايت.
- البرتقال ويضاف إلى الميرندا والفانتا.
- وغيرها.

هل للمشروبات الغازية قيمة غذائية؟

إن جميع المشروبات الغازية تعد ذات قيمة غذائية منخفضة، لا تحتوي على البروتينات أو الدهون أو الفيتامينات والمعادن، وإنما هي عبارة عن سائل يحوي كميات كبيرة من السكريات الخاوية (أي الخالية من القيمة الغذائية)، وكمية قليلة جداً من الأملاح.

هل مشروبات الدايت الغازية أكثر أماناً؟

لا تختلف كثيراً عن بقية المشروبات الغازية حيث تحتوي على المحليات الصناعية التي تهدد المخ وتؤدي إلى فقدان الذاكرة التدريجي وإصابة الكبد بالتليف.

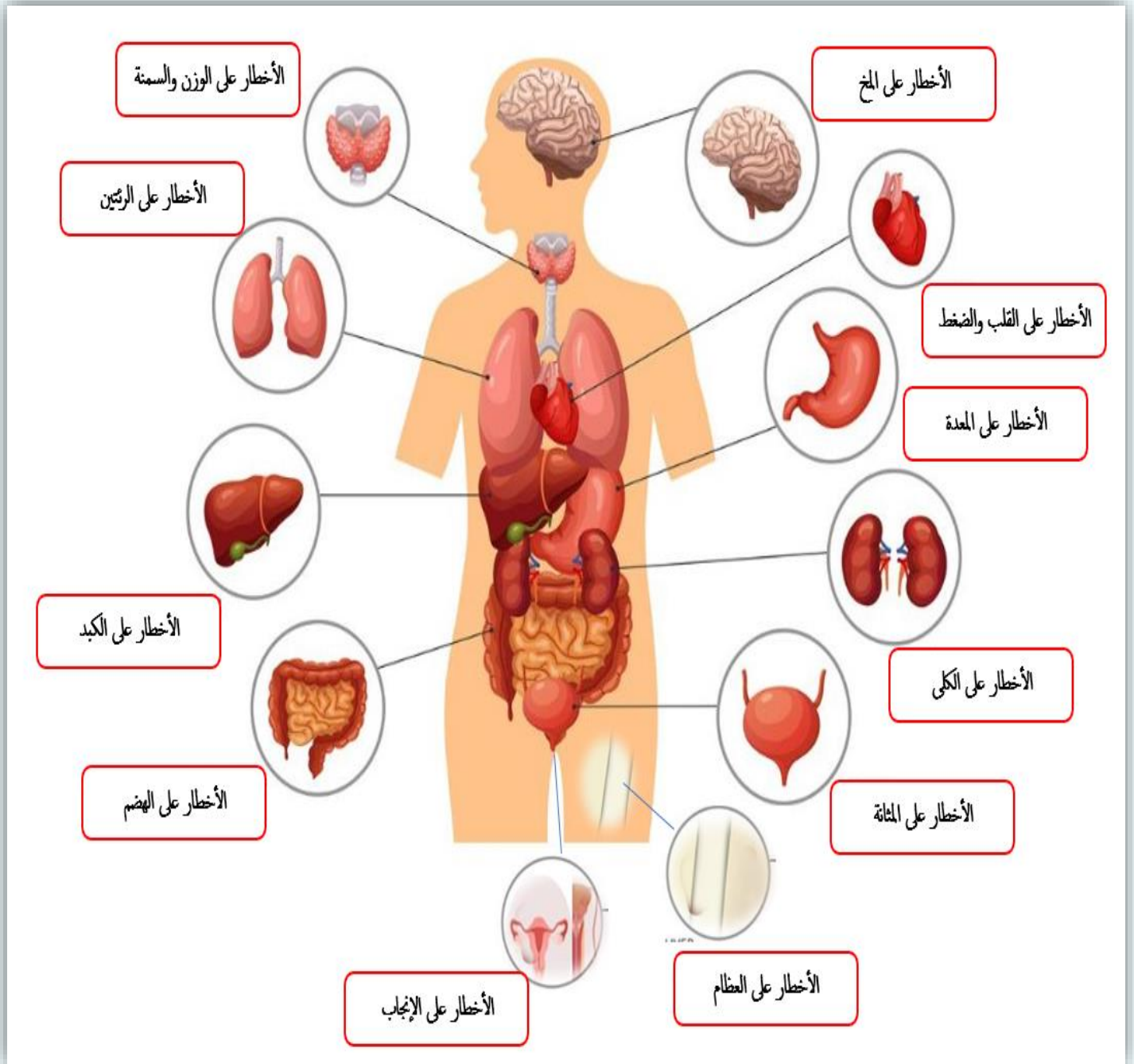
ما أخطر مشروب غازي؟

لا يوجد مشروب غازي معين أخطر من غيره، فجميع المشروبات الغازية لها أضرار، والضرر يرتبط بكمية الشرب، فكلما شرب الشخص أكثر زاد خطر حدوث مشاكل صحية.



مخاطر!!
المشروبات
الغازية

مخاطر المشروبات الغازية



مخاطر المشروبات الغازية على المخ



مخاطر المشروبات الغازية على العظام



مخاطر المشروبات الغازية على القلب والضغط



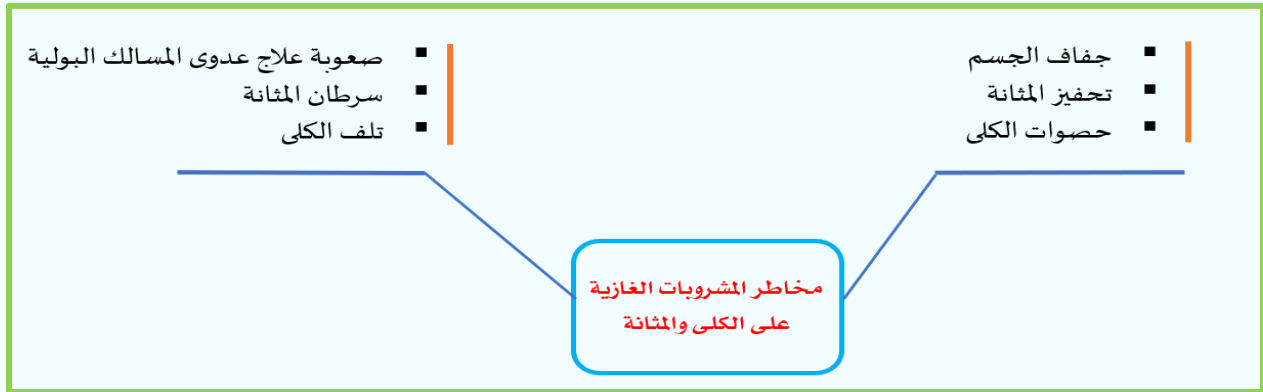
مخاطر المشروبات الغازية على الرئتين



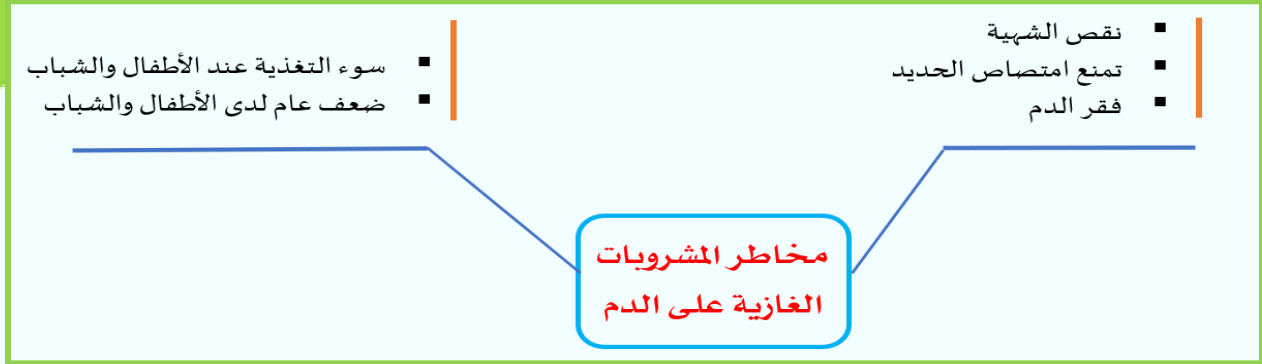
مخاطر المشروبات الغازية على الجهاز الهضمي



مخاطر المشروبات الغازية على الكلى والمثانة



مخاطر المشروبات الغازية على الدم



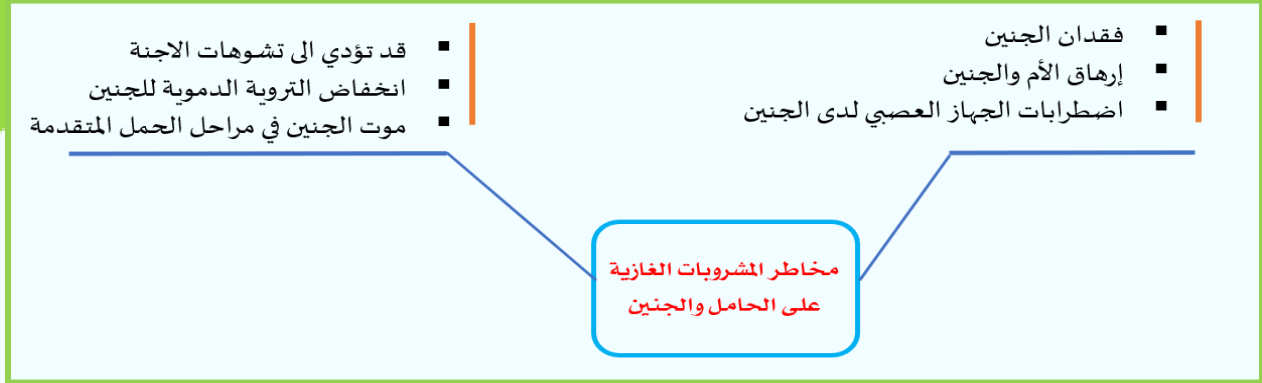
مخاطر المشروبات الغازية على الكبد والبنكرياس



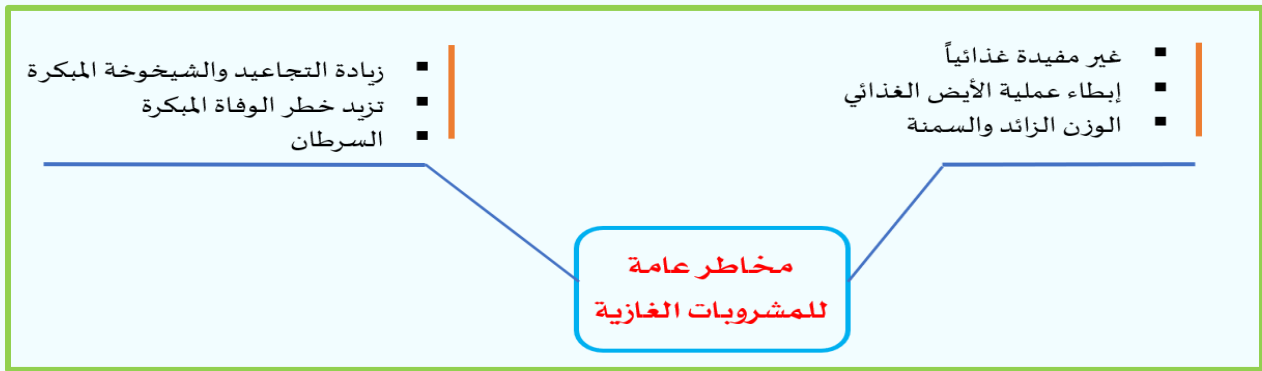
مخاطر المشروبات الغازية على الخصوبة والحمل



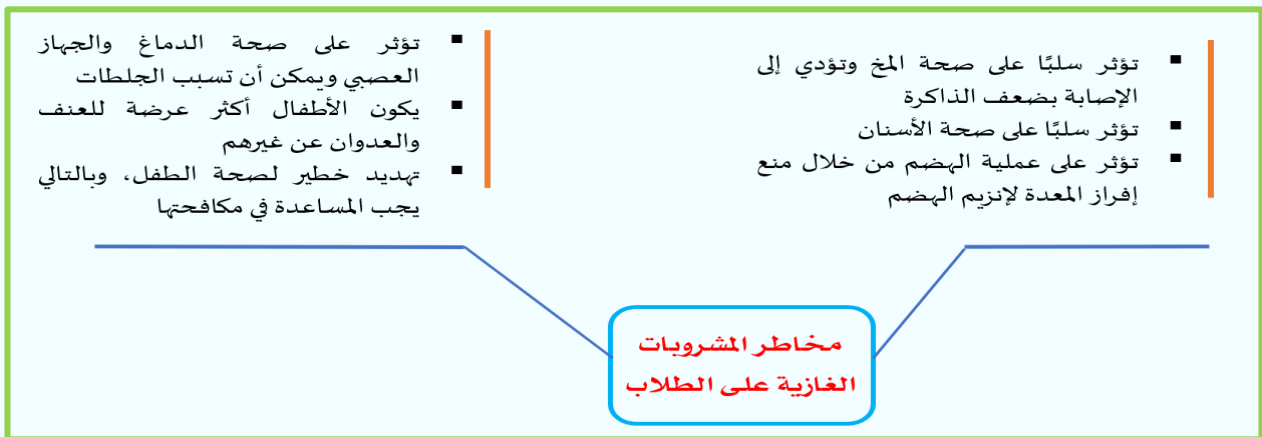
مخاطر المشروبات الغازية على الأم الحامل والجنين



مخاطر عامة للمشروبات الغازية



معلومات عن مخاطر المشروبات الغازية على الطلاب



معلومتآ يجب أن تصحح



6 مشروبات لا ينصح بها للأطفال الصغار



ماذا يحدث لجسمك عند الإقلاع عن المشروبات الغازية؟

ماذا يحدث لجسمك عند الإقلاع

عن المشروبات الغازية؟



- ← حماية الجسم من الأمراض
- ← الوقاية من الخرف وتلف خلايا المخ
- ← الوقاية من أمراض المثانة
- ← ضبط ضغط الدم
- ← الوقاية من الإصابة بالسكري من النوع الثاني
- ← زيادة كثافة وقوة العظام
- ← تحسين امتصاص الكالسيوم
- ← الوقاية من الإصابة بالنقرس
- ← تحسين فرص الإنجاب
- ← الوقاية من السمنة
- ← الوقاية من أمراض الكلى
- ← الوقاية من فقر الدم
- ← فوائد أخرى كثيرة

البدائل الصحية للمشروبات الغازية:

- الماء؛
- العسل؛
- الليمون؛
- عصير الفواكه الطلج (التفاح والرمون والأناناس وغيرها)؛
- الماء المنكه (ما الورد)؛
- اللبن الرائب؛
- الشاي الأخضر؛
- الشراب العشبي؛
- القهوة الطبيعية؛
- الفاكهة الطلجة (مثل عصير الجزر).



لا للمشروبات المحلاة

ثانياً: المشروبات المحلاة:

هي مشروبات يضاف إليها كميات كبيرة من السكر المكرر أو تحتوي على مواد تحلية لإضافة نكهة حلوة. تشمل هذه المواد:

- السكر: مثل السكر الأبيض المكرر.
- المحليات الصناعية: مثل الأسبارتام، والسكرالوز.

أمثلة لبعض المشروبات المحلاة

الحليب المحلى بالشكولاتة
والفانيليا

المشروبات
المعلبة

الكوكاكولا
المحلاة

القهوة المحلاة

الشاي المحلى

عصائر الفواكه
المحلاة

من أكثر المحليات استخداماً وخطورة في العالم هو محلي الأسبارتام
(Aspartame)
يرمز له على المنتجات بالرمز (E951)

- في يوليو 2023 صنفت الوكالة الدولية لبحوث السرطان مركب الأسبارتام ضمن العوامل التي يمكن أن تكون مسرطنة للبشر (سرطان الخلية الكبدية تحديداً، وهو نوع من أنواع سرطان الكبد)
- إن الأسبارتام هو واحد من أخطر المواد المضافة إلى الأطعمة.

إذا وجدت الرمز (E951) على منتج لا تستهلكه

الإسبرتام بديل السكر
القاتل الصامت

مبتدا

مُحلى صناعي أحلى 200 مرة من السكر لكنه خطير

موجود في:
مشروبات الدايت - اللبان - حلوى الجيلاتين
- الشاي الخالي من السكر - العصائر

أضرار ومخاطر الإسبرتام:

- يرتبط بمشاكل القلب والأوعية الدموية ومرض السكري
- يؤثر سلبا على التمثيل الغذائي وبكتيريا الأمعاء والشهية
- قد يؤدي للإجهاد التأكسدي والالتهاب الجهازي
- قد يلعب دورا كبيرا في تطور السرطان
- يؤثر على منطقة في الدماغ تنظم القلق والخوف

المصدر: منظمة الصحة العالمية

أضرار يسببها الأسبرتام

التصلب المتعدد

أمراض القلب

تشوهات الأجنة

أمراض الأوعية الدموية

فرط النشاط

مشكلات التمثيل الغذائي

السرطان

بكتيريا الامعاء

أمراض القلب

الاكتئاب

الدوخة

اضطراب نقص الانتباه

البدائل الصحية للمشروبات المحلاة:

- العسل؛
- الماء المنكه؛
- اللبن الرائب؛
- الشاي الأخضر و شاي الأعشاب؛
- القهوة الطبيعية؛
- الفاكهة الطازجة؛
- عصير الفواكه الطازج؛
- عصير الخضروات.



معاً طحاربة مشروبات الطاقة

ثالثاً: مشروبات الطاقة

- هي مشروبات تحتوي على مجموعة من المكونات التي تهدف كما تروج لها الشركات الغربية إلى زيادة مستويات الطاقة، وتحسين التركيز، وتعزيز الأداء البدني والعقلي.
- في الحقيقة مشروبات الطاقة تحتوي على مجموعة من المواد التي تضر بالصحة، خاصةً عندما يتم استهلاكها بكميات كبيرة أو بشكل متكرر.
- كما تُعدُّ مشروبات الطاقة ذات المحتوى العالي من الكافيين والسكر والمكونات الأخرى المثيرة للجدل بمثابة عوامل خطر صحية.
- لذا من المهم تجنب استهلاكها واستبدالها ببدايل طبيعية وصحية لتحسين الطاقة والتركيز.

البدايل الصحية لمشروبات الطاقة:

- الماء؛
- العسل؛
- الشاي الأخضر؛
- القهوة الطبيعية؛
- الفاكهة الطازجة؛
- عصير الفواكه الطازج؛
- الخضروات الطازجة؛
- المكسرات والبنور؛
- ممارسة الرياضة؛
- النوم الكافي.

أضرار مشروبات الطاقة

الأضرار	أعضاء الجسم
• صداع التوتر • الصداع النصفي	المخ
• زيادة معدل ضربات القلب • ارتفاع ضغط الدم • تقلصات قوية في عضلة القلب • السكتة القلبية	القلب
• التوتر • القلق • الأرق	الأعصاب
• تقرحات والتهابات في جدار المعدة والمريء والأنثى عشر • ارتخاء صمام المريء • ارتجاع الطعام والأحماض من المعدة عكسياً إلى المريء	المعدة
• هشاشة العظام	العظام
• السمنة • مرض السكري • ارتفاع الكوليسترول	الكبد
• التآكل الحمضي للأسنان	الأسنان