

## مضرات نوشابه \*

(\*) منظور از نوشابه در اینجا انواع و اقسام نوشیدنی هائی است که با ترکیبات آب، شیر، شکر، گاز کربنیک یعنی اکسید کربن و اسانسهای مختلف تهیه می شوند. این کلمه در واقع مترادف همان لیموناد (limonade = limonaati) قدیم است، که در زبان محاوره ای فنلاندی، از جمله، به کلمه "لیمسا" (limsa) نیز خلاصه شده و شامل انواع و اقسام "کولا" نیز می باشد.)

این مسأله توجه من را به خود جلب کرده که، در بسیاری از خانواده های خارجی، مصرف نوشابه بطور چشم گیری از حد معمول بیشتر می باشد. در این خانواده ها، بطریهای بزرگ نوشابه به قیمت ارزان خریداری شده و همراه با صرف غذاهای معمول روزانه، مرتب به مصرف می رسد. علت میل و کشش اکثریت این خانواده ها به افراط شدید در مصرف نوشابه این است؛ که اغلب آنها در زندگانی گذشته شان به این قبیل نوشیدنیها دسترسی نداشته، یا کیفیت و طعم نوشابه های موجود در بازار بد بوده است.

به موجب منابع موجود در سایت "ویکی پدیا" (<http://fi.wikipedia.org/wiki/Virvoitusjuoma>) ، واقع در شبکه اینترنت، مصرف سالانه نوشابه های گازدار، بطور میانگین برای هر نفر در فنلاند، 59,5 لیتر، در نروژ، 116,1 لیتر و در اسپانیا، 96,2 لیتر می باشد. اخیراً، مصرف انواع مختلف نوشابه هائی که در آگهی های تجارتي به عنوان نوشابه های سبکتر یا کم کالری معرفی شده اند، رو به افزایش است. قریب 40 % از زنها و 25 % از مردان مصرف نوشابه های سبک و کم کالری را به انواع شیرینتر آنها ترجیح می دهند. ثابت شده که بسیاری از شکرهای مصنوعی، از جمله "آسپارتامین" (Aspartamiini) برای سلامتی بدن مضر بوده؛ و تعداد زیادی از انواع گروه دیگر شکرهای مصنوعی، به نام "سوربیتول" (Sorbitol) ، موجب ناراحتیهای دستگاه گوارش می گردند.

همچنین نوشابه های سبک و بدون شکر هم به خاطر داشتن مواد ترش یا قلیائی برای دندانها ضرر دارند. در نتیجه، می توان گفت که تمامی نوشابه ها باعث سوراخ شدن دندانها می گردند. باضافه، به علت شکر زیاد و گاز کربنیک موجود در نوشابه ها، آنها مطابق آب معمولی رفع تشنگی نمی کنند. شکر موجود در نوشابه، باعث افزایش وزن بدن شده، ولی این شکر گرسنگی را هم به مدت زیادی رفع نمی کند. به طور کلی، مواد غذایی حاوی شکر فراوان، میزان قند خون را به سرعت بالا و پائین برده، و در نتیجه سبب اشتهای کاذب، عدم توانائی تمرکز و کالری بیش از اندازه در بدن می شوند. مصرف زیاد نوشابه، علاوه بر چاقی مفرط، خطر ابتلا به بیماری قند خون را نیز در بزرگسالی افزایش می دهد.

آیا برای نوشابه جانشینی می توان پیدا کرد؟ جواب این سوال بستگی زیادی به آن دارد که شخص تا چه اندازه به طعم و مزه نوشابه عادت کرده باشد. برای بعضی از افراد، تمام نوشیدنیهای دیگر بی مزه قلم داد می گردند. در رابطه با این موضوع، از "ماریت" عباس هاشمی، که در سمت تدریس امور خانه داری نیز اشتغال دارد، پرسیدم؛ که آیا چه آشامیدنیهایی را به جای نوشابه برای مصرف خانواده ها پیشنهاد می کند. پاسخ وی به شرح زیر می باشد: "در درجه اول، به بچه ها و حتی به بزرگسالان نیز توصیه می کنم که از شیر بدون چربی استفاده کنند. نوشابه، و حتی آب میوه تازه، آشامیدنی مناسبی به همراه غذا نمی باشند؛ و مخصوصاً برای بچه ها، نوشیدن آب معمولی، کفاف احتیاجات بدن آنها را نمی کند. آب میوه تازه بیشتر برای چاشت بین غذا مناسب است؛ ولی بهتر است که به خاطر داشت، که حتی آب میوه

ها هم اکثراً ترش بوده و برای دندانها ضرر دارند. با وجود اینکه مصرف لبنیات به اشخاص مبتلا به "کمبود آهن خون" (anemia) و یا کسانی که مواجه با مشکل هضم لاکتوز (قند شیر) (lactose intolerance) هستند، توصیه نمی شود؛ ولی برای کمک به تسریع جذب آهن در خون، می توان از قرص ویتامین ث کمک گرفت؛ و برای رفع مشکل لاکتوز، می توان از لبنیاتی استفاده کرد که حاوی لاکتوز خیلی کمی می باشند، و در بازار با کلمه hyla مشخص شده اند. پدر و مادرها باید بدانند که کلسیم و ویتامین د موجود در لبنیات، حائز اهمیت زیادی برای زنان باردار، و عواملی لازم و ضروری برای رشد فرزندانیشان نیز می باشند. هر کودک بین 7 تا 10 سال، روزانه به 700 میلی گرم کلسیم احتیاج دارد که با سه لیوان شیر تأمین می گردد؛ برای تأمین کلسیم افراد بزرگسال، روزانه 5 الی 6 لیوان شیر لازم است.

در خاتمه "ماریت" عباس هاشمی دستور تهیه دو نوع نوشیدنی به شرح زیر را نیز ارائه می دهد. برای تهیه "میلک شیک"، (milk shake) نوعی پالوده رقیق است، که عموماً با مخلوط کردن و بهم زدن شیر و میوه درست می شود) که دستور تهیه آن در پائین نگارش شده، می توان به جای ماست از شیر و به جای موز از تمشکهای جنگلی و یا هر میوه دلخواه دیگر استفاده کرد. ماریت همچنین دستور تهیه نوع دیگری نوشیدنی را می دهد که می توان تقریباً جایگزین نوشابه نمود. این آشامیدنی در واقع نوعی نوشیدنی است که فقط برای پذیرائی در مهمانیها می توان از آن استفاده کرد، و ضرر آن کمتر از نوشابه خالی است. با این وجود "ماریت" تأکید می نماید؛ که این نوشیدنی را به هیچ وجه برای مصرف روزانه توصیه نمی کند. وی خاطر نشان می کند که حتی در یک شیشه کوچک نوشابه، 14 حبه قند حل شده است.

#### "میلک شیک" موز ، یا پالوده موز

##### برای چهار نفر

2\_3 عدد موز نسبتاً نرم

5 دسی لیتر ماست

مواد بالا را در دستگاه آبمیوه گیری یا توسط همزن برقی در کاسه ای خرد و مخلوط کرده، در لیوانهای بلند ریخته و بلافاصله میل کنید.

##### نوشیدنی برای مهمانی

##### برای هشت نفر

5 دسی لیتر آب سیب تازه

5 دسی لیتر نوشابه با طعم لیمو

5 دسی لیتر آب معدنی

مقداری یخ

س س