

الصحة | تحذر من الاستهلاك الزائد للسكر وتناول المشروبات المحلاة

حذرت وزارة الصحة من الاستهلاك الزائد للسكر، لأنه سبب رئيس للسمنة وداء السكري وتسوس الأسنان وبالتالي زيادة خطورة الإصابة بأمراض القلب والسرطان.

وأشارت الوزارة إلى أن خطورة الإصابة بالسكري من النوع الثاني تزداد بنسبة 26% لدى الأشخاص الذين يستهلكون المشروبات المحلاة من (1) عبوة إلى (2) عبوة في اليوم مقارنة بالأشخاص الذين يستهلكون المشروبات المحلاة بصورة نادرة.

ولفتت وزارة الصحة إلى أن العبوة الواحدة من المشروبات المحلاة تحتوي في المتوسط على ما يقارب عشر ملاعق صغيرة من السكر.

وكانت الصحة قد نصحت بضرورة التقليل من تناول العصائر المركزة والمعلبة أو البودرة، وذلك عبر إنفوجرافيك توعوي نشرته على حسابها في تويتر ضمن سلسلة 30 رسالة رمضان، مبيّنة أن هذه العصائر فوائدها أقل، كما أنها تحتوي على كمية كبيرة من السكر والألوان الصناعية والنكهات ولا يوجد بها أي نسب من العصائر الطبيعية.

يذكر أنه منذ 1975م فقد زاد انتشار السمنة عالمياً ثلاثة أضعاف وفي الأطفال والمراهقين إلى 10 أضعاف، كما ارتفع عدد المصابين بالسكري من 108 ملايين في عام 1980 إلى 422 مليوناً عام 2014م.