



## ما يحدث في جسمك بعد 30 دقيقة من شربك للكولا

الشمس والحرارة وجفاف الحلق، و يداك تمسك على قنينة الصفيح الباردة والمرصعة بقطرات صغيرة من الماء، تقوم بتدوير حلقة الغطاء ... ” بششششش! ” لتشعر بالإنعاش، يتدفق السائل بحرية إلى حلقك ليصعد الغاز الكربوني إلى أنفك، فيجعلك تبكي، لكن كل شيء على ما يرام! وبعد...

✘ **بعد عشر دقائق :**

القنينة فارغة، لقد ابتلعت ما يعادل 7 قطع من السكر، مبدئياً يجب أن تتقيأ من الاشمئزاز، لكن الحمض الفوسفوري الذي يحتوي عليه المشروب الغازي يشكل قناعاً يختفي به السكر بواسطة المذاق الحمضي، مما يعطيك رغبة أكثر للشرب .

**بعد حوالي عشرين دقيقة :**

نسبة السكر في دمك ترتفع بشكل حاد، واضعاً جسمك على المحك، البنكرياس تدخل في سباق، تفرز الانسولين بكمية كبيرة، هذه الأخيرة هي الوحيدة التي يمكنها أن تحول فائض السكر في دمك إلى دهون، وهو أفضل ما يمكن لجسمك تحمله. في الواقع يمكن للجسم تخزين الدهون على شكل نتوءات قبيحة، لكنها مؤقتة غير ضارة، في حين يعتبر الجليكوز بالنسبة له سما قاتلاً عندما يكون فائضاً في الدم، وللعلم فالكبد هي الوحيدة القادرة على تخزين الجليكوز، لكن قدرتها تبقى محدودة للغاية.

**بعد أربعين دقيقة :**

الكمية الكبيرة من الكافيين التي تحتوي عليها الكوكا تم امتصاصها بالكامل من طرف جسمك، وكنتيجة لذلك : تتمدد حذفتاك ويرتفع ضغط دمك ، في نفس الوقت تتشبع مخازن السكر في كبدك، مما يتسبب في طرح السكر في دمك.

**بعد 3/4 ساعة :**

يبدأ جسمك بإنتاج المزيد من الدوبامين، وهو الهرمون الذي يحفز ( مركز اللذة ) الدماغ. نلاحظ أن نفس التفاعل يحدث عن تناولك الهيروين، وهذه ليست هي النقطة الوحيدة المشتركة بين السكر والمخدرات، بل يمكن للسكر أيضا أن يؤدي إلى الإدمان، لدرجة أن بعض الأبحاث أظهرت بأن السكر كان أكثر إدمانا من الكوكايين.

### بعد 1 ساعة :

يدخل جسمك في انخفاض مفاجئ للسكر في الدم، ما يجعل مستواك الطاقي من الناحيتين الجسدية والعقلية ينهار.

و لمنع هذه السلسلة من الكوارث، يبقى الحل الحقيقي الوحيد هو: شرب الماء.

### لماذا يجب التوقف عن شرب الكولا؟

لنفكر في الأمر قليلا، بعد المجهود البدني تكون لديك رغبة كبيرة في شرب كوكا كولا أو أي مشروب غازي بارد، لكن تدركون جيدا أن هذه الأخيرة لن تمكنكم من الحصول على نفس المتعة كالماء، فالماء هو المتعة الأسمى عندما نشعر فعلا بالعطش أو الجوع أو خلال التمشي لفترة طويلة في طرق الجبال مثلا، وما يجب إدراكه هو أنه لا نحصل فقط على المتعة فحسب، بل شرب الماء يقلل وبشكل كبير من استهلاك كل المواد الضارة التي توجد بالمشروبات الغازية، بدءا من :

v الحمض الفوسفوري : و الذي يتداخل مع استقلاب الكالسيوم مسببا هشاشة العظام وأيضا تليين الأسنان والعظام.

v السكر: عامل مرض السكري، و أمراض القلب والشرابين، والتهاب المفاصل، والسرطان.

v الأسبارتام : هناك أكثر من 92 أثرا جانبيا مرتبطين باستهلاك الأسبارتام، بما في ذلك أورام الدماغ ، و الصرع، ومرض السكري.

v الكافيين : الذي يسبب الرعاش، والأرق، وآلام الرأس، و ارتفاع ضغط الدم، وإزالة التمعدن "demineralization"، وفقدان الفيتامينات.

v دون نسيان حموضة كوكا كولا التي تشكل كارثة حقيقية للأسنان

هل سبق لك ان لاحظت كيف تصبح أسنانك خشنة بعد شرب كوكاكولا؟ فهي أكثر حمضية من عصير الليمون، لذلك يمكن استخدامها لتنظيف القطع المعدنية (يمكنك القيام بالتجربة وذلك بوضع قطعة نقدية متسخة في كوب من الكولا لمدة نصف ساعة). وكنتيجة لاعتيادك شرب كوكا كولا تصبح أسنانك مسامية، و مصفرة، ورمادية اللون.

أخيرا لا داعي للتكلم عن الآثار على السمنة : خصوصا عند الأطفال، فاستهلاك المشروبات الغازية يزيد من خطر الإصابة بالسمنة بمعدل 60% . ليس هناك أي سبب وجيه يدفعكم إعطاء المشروبات الغازية لأطفالكم، إلا إذا كنتم تريدون:

٧ الرفع من خطر تعرضهم للإصابة بمرض السكري.

٧ الرفع من خطر تعرضهم للإصابة بالسرطان .

٧ دفعهم للإدمان على السكر.

أنتم لا تريدون لهذا أن يحصل، إذا إليكم مصدرا جيدا للإدخار في هذه الأوقات الصعبة : لا تسمحوا لأي مشروب حلو تخطي عتبة منزلكم، وتعلموا شرب الماء : ابدأ يومك بشرب كوب كبير من الماء، ومن الأفضل قبل الفطور، وبذلك ستكون قد قدمت أجمل هدية لكليتيك، هاتان الأخيرتان هما اللتان تعملان بكل جهد على تنظيف دمك يوميا، سيصبحان أكثر صحة، وأكثر نظافة، و ستشعر أنك أحسن وبكثير.

بصحتك !