بدأ الترويج للمشروبات الغازية الدايت بداية لتأمين بديل لمرضى السكري... لكن حالياً تنتشر هذه المشروبات، خصوصاً الصودا، بشكل كبير وتسبب آثاراً صحية قد لا يعرفها كثيرون

هل تساعد حقاً في فقدان الوزن؟ (Getty)

المشروبات الدايت

آثار صحية خفية ومثيرة للجدل

الكويت ـ **يارا حسين**

قُدّمت المشروبات الغازية الدايت لأول مرة في الخمسينيات للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري، ثم جرى تسويقها لاحقًا للأشخاص الذين يرغبون في تقليل تناول السكر والسعرات الحرارية. وتحتوي كل مشروبات الدايت المشهورة في السوق على المحليات الصناعية. وعلى الرغم من كونها خالية من السكر فإن الآثار الصحية لاستهلاكها مثيرة للجدل.

الصودا الدايت لا تحتوي على مغذيات

تحتوي مشروبات الصودا الدايت على عدد قليل جداً من السعرات الحرارية أو قد لا تحتوي على أي سعرات، ولكنها لا تحتوي على أي قيمة غذائية، فالصودا الدايت هي خليط من المياه الغازية، المحليات الصناعية أو الطبيعية (الأسبارتام، السكرين، ستيفيا) والأحماض (حمض الفوسفوريك، الستريك، الماليك) والألوان والنكهات والمواد الحافظة. فالعلبة الواحدة من الكولا الدايت (354 مل) تحتوي على 40 ملغ من الصوديوم، و35-45 ملغ من الكافيين، ولا تحتوي على سعرات حرارية، أو سكر، أو دهون، أو بروتين.

التأثيرات على فقدان الوزن

نظرًا إلى أن الصودا الدايت عادةً ما تكون خالية من السعرات الحرارية، يفترض أنها تساعد في إنقاص الوزن، ولكن تشير الأبحاث إلى أن الارتباط ليس بهذه البساطة، والنتائج متضاربة. إذ وجدت العديد من الدراسات أن استخدام المحليات الصناعية وشرب كميات كبيرة من الصودا الدايت يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالسمنة ومتلازمة التمثيل الغذائي. حيث فسر الباحثون أن الصودا الدايت قد تزيد الشهية عن طريق تحفيز هرمونات الجوع، وتغيير مستقبلات الطعم الحلو، وتحفيز استجابات الدوبامين في الدماغ التي تسبب تناول كميات أكبر من الأطعمة الحلوة أو الغنية بالسعرات الحرارية، ما يؤدي إلى زيادة الوزن. بينما وجدت دراسات تجريبية أخرى أن استبدال المشروبات المحلاة بالسكر بالصودا الدايت يمكن أن يؤدي إلى فقدان الوزن.

الصودا الدايت ومرض السكري وأمراض القلب

على الرغم من أن الصودا الدايت لا تحتوي على سعرات حرارية أو سكر، فقد ربطت بعض الدراسات بين تناولها وتطور مرض السكري من النوع 2 وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب. ووجدت الأبحاث أن تناول وجبة واحدة فقط من المشروبات المحلاة صناعياً يومياً يرتبط بزيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة 8-13 في المائة. وعلى العكس من ذلك، وجدت مراجعة حديثة أن الصودا الدايت لا ترتبط بزيادة خطر الإصابة بمرض السكري. لذلك هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث التجريبية المباشرة لتحديد ما إذا كانت هناك أي علاقة سببية حقيقية بين الصودا الدايت وزيادة نسبة السكر في الدم أو ضغط الدم.

الصودا الدايت وصحة الكلى

رُبط شرب الصودا الدايت بزيادة خطر الإصابة بأمراض الكلى المزمنة، حيث وجدت دراسة أن خطر الإصابة بأمراض الكلى في المرحلة النهائية يزداد مع عدد أكواب الصودا الدايت المستهلكة أسبوعياً. وأحد الأسباب المقترحة لتلف الكلى هو ارتفاع نسبة الفوسفور في الصودا، ما قد يزيد من الحمل الحمضي على الكلى. ولكن أظهرت دراسة أخرى أن المحتوى العالي من الأحماض في بعض المشروبات الغازية الخاصة بالحمية قد يساعد في علاج حصوات الكلى، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من انخفاض درجة الحموضة في البول وحصوات حمض البوليك. لذلك هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث والدراسات البشرية.

الولادة المبكرة والسمنة لدى الأطفال

ارتبط شرب الصودا الدايت أثناء الحمل ببعض النتائج السلبية، بما في ذلك الولادة المبكرة والسمنة لدى الأطفال. إذ وجدت دراسة نرويجية أجريت على 60761 امرأة حاملاً أن تناول المشروبات المحلاة صناعياً والتي تحتوي على السكر ارتبط بزيادة خطر الولادة المبكرة بنسبة 11 في المائة. ولكن لم تجد الأبحاث الحديثة التي أجريت على 8914 امرأة في إنكلترا أي علاقة بين الكولا الدايت والولادة المبكرة. كما قد يرتبط تناول المشروبات المحلاة صناعياً أثناء الحمل بشكل كبير بزيادة خطر إصابة الأطفال بالسمنة، إذ وجدت إحدى الدراسات أن الاستهلاك اليومي لمشروبات الحمية أثناء الحمل يضاعف من خطر زيادة وزن الطفل عند عمر سنة واحدة. وبالتالي هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لتحليل الأسباب البيولوجية المحتملة والمخاطر الصحية طويلة المدى للأطفال الذين يتعرضون للمشروبات الغازية المحلاة صناعياً في الرحم.

باختصار

ربطت بعض الدراسات بين تناولها وتطور مرض السكري من النوع 2 وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب

■■■

وجدت دراسة أن خطر الإصابة بأمراض الكلى في المرحلة النهائية يزداد مع عدد أكواب الصودا الدايت المستهلكة أسبوعياً

■■■

ارتبط شرب الصودا الدايت أثناء الحمل ببعض النتائج السلبية، بما في ذلك الولادة المبكرة والسمنة لدى الأطفال

وأخيراً

حسيب كيّالي «تشيخوف سورية»

خطيب بدلة

وجّه كاتب هذه السطور، في «العربي الجديد» (2024/7/28)، تحيّةً لذكرى الكاتب السوري الكبير أديب النحوي. وفي هذه الزاوية؛ أحاول رسم صورة مُختصَرة، موجزة، لكاتب سوري كبير آخر، حسيب كيّالي، الذي ولد في إدلب 1921، وتُوفِّيَ في 9 يوليو/ تمّوز 1993، ودفن في دبي. مدينة حلب، ومنذ قديم الزمان، مُنتجَة للمُؤرّخين وللمُفكّرين وللأدباء. وعليه، ظهور كاتبٍ متميّزٍ كأديب النحوي أمرٌ مألوفٌ، ومتوقع. وأمّا ظهورُ كاتب كبير من طراز حسيب كيّالي في مدينة إدلب، أواسط الأربعينات، فكان مفاجئاً واستثنائياً، لأنّ إدلب حينئذٍ كانت قضاءً صغيراً فلّاحياً تابعاً لولاية حلب، ولم تشهد في تاريخها كلّه حركةً أدبيةً أو تنويرية، ولم يُسجَّل في تاريخها ظهورُ كاتبٍ مُهمٍّ. زد على ذلك أنّه كانت لأُسرة الكيّالي، الكبيرة العريقة، صبغة دينية، يتوارث أحدُ فروعها منصب «المُفتي»، حتّى إنّ الشيخ أحمد زهدي الكيّالي، والد حسيب، كان مُفتياً، ولكنّه كان يمتلك شيئاً من الثقافة الدنيوية، أقرب إلى الرجال المتنورين.

وربّما كان هذا مُفيداً لحسيب، وشقيقه الأكبر مواهب، فاستفادا من مكتبته العامرة، ومن الجانب الليبرالي في شخصيته، فقد شجّعهما على تلقّي العلم، وقراءة الأدب، وأعطى لشخصيتيهما حرّية الاعتقاد، حتّى ولو اختطّا اتجاهاً فكرياً مخالفاً لاتجاهه.

اكتسب حسيب كيّالي في بداياته لقب «تشيخوف سورية»، وهذا شائع في ثقافتنا، فنحن نُشبّه أيَّ كاتب أو فنان متألّق بشبيه له في ثقافات الغرب، فهذا نسمّيه مولييرَ العرب، وذاك فولتيرَ الشرق، وثمّة من لقّب الفنّان خالد تاجا «أنطوني كوين سورية». وفي الأحوال كلّها، تشبيه حسيب كيّالي بتشيخوف ليس بعيداً عن الحقيقة، فكلاهما يشتركان في استلهام روح الشعب، ورسم تفاصيل الحياة اليومية، واستخراج الجوهري والمُضحك من البيئة المحلّية، وإذا أنت قرأتَ مجموعَتَي حسيب كيّالي القصصيتَين المُبكِّرتَين؛ «مع الناس» و«أخبار من البلد»، فلا بدّ أن تقبل هذا الرأي. ويُذكر أنّ حسيب غادر إدلب وهو في سنّ الشباب إلى دمشق، ثمّ إلى باريس، ثمّ إلى دمشق، ثمّ إلى دبي سنة 1981، ومع ذلك، لم تَخْلُ قصّةٌ له، أو مقالةٌ، أو مسرحيةٌ، من أثرٍ لإدلب، أو من استفادةٍ من بيئتها الشعبية، حتّى إنّه، في آخر مجموعاته القصصية؛ «نعيمة زعفران» (1992)، كتب في مُقدِّمة إحدى القصص: «أخبار مدينتي إدلب، عندي، ما تزال طازجة»، ثمّ باشر بسرد قصّته الساخرة «يَفتح وتعالَ يا سليم رَجِّعْ».

قد يساعد هذا الاتصال الدائم بإدلب، في بلاد الغربة الطويلة، في تفسير شخصية حسيب كيالي الأدبية، ولغته الفريدة، فقد أجرى مزاوجةً ناجحةً بين بيئتَين متباينتَين أساساً، الريف والمدينة، وممّا كتبه إليّ، أثناء المراسلات التي استمرّت بيننا من 1989 إلى 1993، أنّ المرء يقرأ كتابَ الاعتبار لأسامة بن مُنقذ بالعربية الفصيحة، ثم يتركه جانباً، فيتهيأ له أنّه كان يقرأ بالعامية، وكذلك الأمر عند الكاتب الكبير أبي عثمان الجاحظ، وهذا تجده في المعاصرين عند نجيب محفوظ. من هنا، نذهب إلى القول إنّ لغة حسيب كيّالي كانت فصيحةً، الجُمَلُ فيها صحيحةٌ لغوياً إلى درجة أنّك تستطيع إعرابها، ولكن مضمونها أحاديث شعبية مُغرقة في محلّيتها، وهنا يمكنني أن أضرب مثالاً من قصته «مجاهدون من بلدنا»، إذ يقول أحدُ أبطال القصّة: «فيها شيءٌ إذا الواحد قوى بسطارَه بمساميرَ من التي يحدو بها أبو صطيف البيطار الكدش؟». وفي قصّة أخرى، يصف رجلاً بقوله: «كان وَجْهُهُ مثل وَجْهِ طفلٍ تَرَوَّقَ بسندويشة لحمة، لَحَّامُها، في قلبه مخافةُ الله». لاحظ أنّه في لغته يتجرأ على نحت أفعال فصيحة من كلمات عاميّة، ففي الشام يُسمُّون طعام الإفطار ترويقة، نحت منها فعل تَرَوَّقَ، والسياق القصصي يعطيك معنى «تناول طعام الفطور»، فلا يأخذك الظنّ إلى أنّه يقصد على سبيل المثال أنّه أصبح فيلسوفاً رواقياً.

> اتصال حسيب كيّالي الدائم بإدلب، في بلاد الغربة الطويلة، قد يُفسّر شخصيته ولغته الفريدة

سعر النسخة: مصر **جنيهان**، تونس **900 مليم**، لبنان **1000 ليرة**، قطر **3 ريالات**، السعودية **3 ريالات**، الكويت **200 فلس**، الإمارات **3 دراهم**، عمان **300 بيزة**، البحرين **300 فلس**، الأردن **400 فلس**، العراق **500 دينار**، المغرب **4 دراهم**، الجزائر **ديناران**، اليمن **50 ريالاً**، سورية **25 ليرة**، السودان **10 جنيهات**، ليبيا **200 درهم**، موريتانيا **35 أوقية** ◻ UK **£ 1,50**, Austria **€ 2,50**, Belgium **€ 2,50**, France **€ 2,50**, Germany **€ 2,50**, Holland **€ 2,50**, Italy **€ 2,50**, Spain **€ 2,50**, Switzerland **CHF 3,50**
Turkey **TL 10,00**, USA **$ 2,00**