تناولها يومياً يهددك بالإصابة بسرطان القولون... دراسة تكشف أضرار الصودا السكرية

تشير دراسة حديثة إلى أن شرب عبوة واحدة من "الصودا السكرية" يومياً يزيد من خطر الإصابة بالسرطان حيث تعتبر الصودا السكرية من أكثر المشروبات المستهلكة حول العالم، وتحتوي على نسب عالية من السكر المضاف، مما يؤدي إلى تسببها في العديد من المشاكل الصحية.

أجريت الدراسة التي نُشرت في "مجلة السرطان"، على مجموعة من الأشخاص الذين يعانون من (سرطان القولون)، وتوصلت إلى أن الأشخاص الذين يستهلكون كمية كبيرة من الصودا السكرية يومياً يعرضون أنفسهم لخطر أعلى بنسبة 22٪ للإصابة بسرطان القولون.

وتعتبر الصودا السكرية مصدراً رئيسياً للسعرات الحرارية الفارغة، وتسبب زيادة الوزن والسمنة، مما يعزز فرص الإصابة بالعديد من الأمراض بما في ذلك السرطان.

تحتوي العبوة الواحدة من الصودا السكرية على حوالي 9 ملاعق صغيرة من السكر، وهو كمية عالية جداً.

بالإضافة إلى ذلك، فإن شرب الصودا السكرية يؤدي إلى زيادة مستويات الأنسولين في الجسم، وهو هرمون يعمل على تحفيز نمو الخلايا السرطانية وزيادة احتمالات نشوب الأورام السرطانية.

وتشير الدراسة إلى أن تقليص تناول الصودا السكرية قد يساهم في تقليل خطر الإصابة بسرطان القولون.

تعد هذه الدراسة مؤشراً قوياً على أهمية الالتزام بنمط حياة صحي وتجنب شرب الصودا السكرية وتحث على تناول مشروبات صحية بديلة مثل الماء والشاي الأخضر والقهوة المفلترة.