



01:46
مدة القراءة

الباحثون
السوريون
SYRIAN RESEARCHERS

الغذاء والتغذية

قلة النوم وعلاقته باستهلاك المشروبات السكرية

www.syr-res.com

”الباحثون السوريون“

وجدتُ دراسةً جديدةً ارتباطاً بين قلة النوم واستهلاك المشروبات السكرية. ومن المعروف أن الاستهلاك المتزايد للمشروبات السكرية يرتبط مع متلازمة الأيض syndrome metabolic التي تتضمن مجموعةً من الأعراض كارتفاع نسبة سكر الدم ونسبة الدهون في الجسم والتي تُهيئُ للسمنة والسكري النمط 2. كما ترتبط قلة النوم أيضاً بارتفاع خطر الإصابة بأمراض التمثيل الغذائي، حيث إن العديد من الدراسات ربطت بين العاملين عند الأطفال في سن ما قبل المدرسة، ولكن المثير أن الدراسات وجدت أيضاً أن الأطفال الذين لا ينامون كفايتهم هم أكثر عرضةً لشرب الصودا وغيرها من المشروبات السكرية أثناء اليوم.

هذا وقد وجد باحثون من جامعة Francisco San UC أن الأشخاص الذين ينامون خمس ساعات أو أقل كل ليلة وبشكل دائم يميلون لتناول مشروبات الكافيين المحلاة بالسكر - بما في ذلك المشروبات الغازية وغير الغازية ومشروبات الطاقة- بنسبة 21% أكثر من أولئك الذين ينامون من سبع إلى ثماني ساعات كل ليلة، أما الأشخاص الذين ينامون ست ساعات في الليل يستهلكون 11% أكثر من مشروبات الكافيين المحلاة بالسكر، ومن ناحيةٍ أخرى لم يجد الباحثون أي ارتباط بين مدة النوم واستهلاك العصير أو الشاي أو مشروبات الحمية.



حتى الآن فإنه من غير الواضح ما إذا كان تناول المشروبات المحلاة بالسكر هو المسبب للحرمان من النوم أم أن الحرمان من النوم هو ما يجعل الناس تسعى لمزيد من السكر والكافيين للبقاء متيقظة، في الحقيقة فإن الأبحاث تشير إلى أنه من الممكن لكلا الاحتمالين أن يكونا صحيحين، حيث إن كلاً من المشروبات السكرية وقلة النوم تعزز بعضهما البعض مما يجعل من الصعب على الأشخاص التخلي عن عادة تناول السكر غير الصحية.

لسوء الحظ فإن البيانات في هذه الدراسة لا تسمح لنا باستخلاص أي استنتاجات حول السبب والتأثير، بالإضافة لذلك فإن الأرقام استندت على تصريح المشاركين لمدة نومهم والذي قد لا يعكس بدقة أنماط النوم الحقيقية للمشاركين، ومن المهم أن يكون هنالك دراسات إضافية مع المزيد من الإجراءات لقياس النوم مثل تسجيل EEG لفهم أفضل لكيفية النوم واستهلاك المشروبات السكرية وتأثيرهما على بعضهما البعض مع مرور الوقت.

مهما كانت طبيعة العلاقة بين السكر والنوم فإن الدراسة تُشير إلى طريقة جديدة لمعالجة مشكلة استهلاك السكر المفرط عن طريق تعزيز مدة ونوعية النوم، حيث يمكن لذلك أن يحسن من صحة الأشخاص الذين يتناولون الكثير من المشروبات السكرية.

المصدر: <https://www.sciencedaily.com/releases/2016/11/161109112553.htm>:
الدراسة الأصلية:

Aric A. Prather, Cindy W. Leung, Nancy E. Adler, Lorrene Ritchie, Barbara Laraia, Elissa S. Epel.
Short and sweet: Associations between self-reported sleep duration and sugar-sweetened beverage consumption among adults in the United States. Sleep Health, 2016; DOI: 10.1016/j.sleh.2016.09.007

المساهمون في المقال :

ترجمة: Rasha Seif El-Din



تدقيق علمي: Hasan Iessa



تدقيق لغوي: Lina Shhaideh



تعديل الصورة: Khaled Abuyasser



صوت: Ranim Al Saoud



نشر: Nour Kahil

