منها عصير قصب السكر... مشروبات يجب تجنبها بفصل الصيف الحارق!

مع ارتفاع درجات الحرارة وحلول فصل الصيف، يلجأ الكثيرون لتناول المشروبات الباردة، خصوصا وأن الجسم يصبح بحاجة ملحة للترطيب.

ومن هنا شدد خبراء في مجال الصحة على ضرورة الابتعاد عن بعض أنواع المشروبات، التي قد تسبب لك مشاكل صحية أنت في غنى عنها، وأبزرها:

عصير قصب السكر

على الرغم من كثرة استهلاكه في الصيف، إلا أن عصير قصب السكر "غير صحي" على الإطلاق، والسبب يعود لاحتوائه على على 13-15 غرامًا من السكر لكل 100 ملليلتر.

ووفقًا للخبراء الطبيين، يجب ألا يزيد تناول السكر الموصى به للبالغين عن 30 غرامًا في اليوم، بينما يجب على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 7 إلى 10 سنوات الحد من تناوله إلى 24 غرامًا.

المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة

تحتوي على نسبة مرتفعة من الكافيين، الذي يعمل كمنبه، ويزيد من جفاف الجسم.

كما أشار المختصون إلى أن "تلك المشروبات تحتوي على نسب عالية من السكر، والتي قد تسبب مشاكل صحية متعددة خاصة في أيام الصيف".

المشروبات الرياضية

يمكن أن تكون المشروبات الرياضية أو المشروبات البديلة للكهارل خيارًا بعد تمرين طويل ومكثف في الصيف.

لكن الخبراء يؤكدون أنها "تحتوي على الكثير من الكربوهيدرات والأملاح، التي يمكن أن تحل محل العناصر المهمة للجسم بعد ممارسة التمارين الرياضية الشاقة والتعرق".

مشروبات القهوة المحلاة

تحتوي هذه الأنوع من المشروبات على نسبة عالية جدًّا من السعرات الحرارية (نحو 400 سعرة لكل كوب) ما يعادل وجبة كاملة من الكربوهيدرات.

كما أنها تحتوي على الكافيين والدهون المشبعة من الحليب والقشدة.