

كوب واحد فقط من عصير الفاكهة يوميًا يزيد من خطر إصابة الأطفال بمرض خطير



الأربعاء 24 يونيو 2026 06:00 م

أظهرت دراسة أن تناول كوب واحد فقط من عصير الفاكهة يوميًا قد يزيد من احتمالية إصابة الأطفال بارتفاع ضغط الدم عندما يكبرون [] وفقًا للنتائج، فإن الأطفال الذين يتناولون بانتظام حصصًا من العصير بحجم كوب كبير (355 مل) أكثر عرضة بنسبة 35 في المائة للإصابة بارتفاع ضغط الدم، مقارنة بأولئك الذين يتناولون أقل من كوب واحد في الأسبوع [] ويمكن أن يتسبب ارتفاع ضغط الدم- الذي يُطلق عليه اسم "القاتل الصامت" لأنه نادرًا ما يسبب أعراضًا واضحة- في تلف الأوعية الدموية والقلب بمرور الوقت، مما يؤدي إلى أزمة قلبية وسكتة دماغية [] ويمكن أن يزيد العمر والتاريخ العائلي وسوء التغذية من احتمالية إصابة الشخص به، ويتم رصده بشكل متزايد لدى الشباب، بحسب ما ذكرت صحيفة "ذا صن".

أضرار للعادات الغذائية في الصغر

وقالت فاسانتني مالك، المؤلفة الرئيسية للدراسة، من جامعة تورنتو وكلية هارفارد تي إتش تشان للصحة العامة: "يمكن أن يكون للعادات الغذائية في المراحل المبكرة من الحياة عواقب صحية دائمة".

وأضاف: "يظهر ارتفاع ضغط الدم أيضًا في مراحل مبكرة من العمر، مع تزايد معدلاته لدى البالغين الأصغر سنًا والأطفال والمراهقين، مما يسلط الضوء على أهمية الكشف المبكر والوقاية".

وخلال دراسة امتدت على مدى 25 عامًا، تبين أن الأشخاص الذين تناولوا المزيد من المشروبات السكرية وعصير الفاكهة في طفولتهم كانوا أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم []

لكن تبين أن استبدال المشروبات المحلاة بالفواكه أو الحليب أو الماء يقلل من المخاطر []

وشملت الدراسة أكثر من 25 ألف طفل تتراوح أعمارهم بين تسعة وستة عشر عامًا، وتمت ملاحظتهم لمدة 25 عامًا []

وأبلغ المشاركون عن عدد مرات تناولهم للمشروبات المحلاة بالسكر- بما فيها المشروبات الغازية، والعصائر، وعصير الليمون، والشاي، والمشروبات الرياضية- بالإضافة إلى عصير الفاكهة والفواكه الكاملة []

كما شاركوا قياسات أجسامهم وعاداتهم في ممارسة الرياضة والتدخين من خلال استبيانات يتم إكمالها كل سنة إلى أربع سنوات []

وكان المشاركون الذين تناولوا علبتين أو أكثر من المشروبات السكرية (سعة 355 مل للوحدة) أكثر عرضة بنسبة 52 في المائة للإصابة بارتفاع ضغط الدم لاحقًا، مقارنة بأولئك الذين تناولوا أقل من ثلاث حصص في الأسبوع []

وارتبط تناول حصة واحدة فقط من المشروبات الغازية يوميًا بزيادة خطر الإصابة بهذه الحالة بنسبة 23 في المائة []

وفي الوقت ذاته، أدى تناول كل مشروب رياضي يوميًا إلى زيادة خطر ارتفاع ضغط الدم بنسبة 36 في المائة

والأطفال الذين يشربون 355 مل أو أكثر من عصير الفاكهة يوميًا - أي ما يعادل كوزًا ونصف تقريبًا - لديهم خطر أعلى بنسبة 35 في المائة للإصابة بارتفاع ضغط الدم مقارنة بأولئك الذين يتناولون أقل من حصة واحدة في الأسبوع

وارتبط كل كوب من عصير البرتقال بزيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة 20 في المائة، بينما لم يرتبط عصير التفاح والعصائر الأخرى بذلك

وقال الباحثون إن المشروبات بنكهة البرتقال مع إضافة السكريات ربما تم الإبلاغ عنها بشكل خاطئ على أنها عصير برتقال

وارتبطت المشروبات السكرية وعصير الفاكهة بارتفاع ضغط الدم بغض النظر عن النظام الغذائي للمشاركين ومستويات التمارين الرياضية

استبدال المشروبات السكرية بثمرة كاملة

ويقول الباحثون إن استبدال المشروبات السكرية بثمرة كاملة يمكن أن يقلل من خطر ارتفاع ضغط الدم بنسبة 22 في المائة

وبالمثل، فإن استبدال عصير الفاكهة بالفاكهة الكاملة يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بهذه الحالة بنسبة 19 في المائة

كما ارتبط استبدال المشروبات المحلاة بالسكر بالحليب أو الماء بانخفاض خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة 13 في المائة

وقال البروفيسور مالك: "يجب الحد من المشروبات المحلاة بالسكر، مثل المشروبات الغازية والمشروبات الرياضية، والتي يتم تسويقها في كثير من الأحيان على أنها صحية إلى حد ما".

وأضاف: "قد يكون تناول عصير الفاكهة غير ضار عند تناوله بكميات قليلة، ولكنه قد يكون ضارًا عند تناوله بكميات أكبر".

وتابع: "ينبغي أن تكون دائمًا عصير فواكه بنسبة 100%، وحتى مع ذلك، يجب استهلاكها باعتدال فقط. ينبغي التركيز على تناول الفاكهة الكاملة بدلاً من المشروبات السكرية".