



1998-05-29

## بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلوة والسلام على سيدنا محمد الصادق الوعد الأمين، اللهم لا علم لنا إلا ما علمنا إنك أنت العليم الحكيم، اللهم علمنا ما ينفعنا، وانفعنا بما علمتنا، وزدنا علماً، وأرنا الحق حقاً، وارزقنا اتباعه، وأرنا الباطل باطلًا، وارزقنا اجتنابه، واجعلنا من يستمعون القول فيتبعون أحسنها، وأدخلنا برحمتك في عبادك الصالحين.

إليكم مضمون هذه المقالة:

أيها الأخوة الكرام، بحث مجموعة من الأطباء موضوع علاقة كثرة تعاطي المشروبات الغازية التي يتناولها الأولاد والبنات في سن المدرسة، مع نسبة حدوث الكسور في عظامهم، فوجدوا أن هناك رابطاً قوياً بين زيادة استهلاك هذه المشروبات الغازية مع ازدياد نسبة كسور العظام، استتبّط العلماء من هذه الدراسة أن زيادة استهلاك المشروبات الغازية، وقلة تناول الحليب عند طلبة المدارس له أهمية كبيرة، إذ يتعرض هؤلاء الصغار لمرض هشاشة العظام، إذا أكللنا من الحليب وأكثرنا من المشروبات الغازية، وذلك بسبب وجود حمض الفسفوريك في المشروبات الغازية، وقلة تناول الكالسيوم الموجود في الحليب، مما يحدث الأثر السلبي على العظام والأسنان بشكل دقيق. هذا الأمر أيضاً له شق آخر، وجدوا أن هناك علاقة بين ازدياد استهلاك هذه المشروبات مع حصيات الكلية، فتّمت دراسة على ألف رجل مصابٍ بحصيات في الكلية تتبعوا أساليب حياتهم، فإذا هم يستهلكون في اليوم مئة وستين ملي لتر من المشروبات الغازية، فربطوا بين ازدياد الحصيات الكلوية وبين النّهم الشديد في شرب هذه المشروبات الغازية.

هذه مقالة طويلة جداً أخذت منها بعض الفقرات، نشرت في بعض المجلات التي تصدر في الكويت العربي، في عدد آذار 1998.

الخاتمة:

فأيها الأخوة الكرام، لنعد إلى أصول حياتنا، الأطبيان هما اللبن والتمر، والنبي عليه الصلاة والسلام كان إذا شرب الحليب يدعوربه بالزيادة "اللهم زدنـا منه" هذا مردم للعظام فيه كالسيوم، إذا حُيرت بين كيلو حليب وبين علبة مشروبات غازية، بينهما مسافة كبيرة جداً لا يجمعان في موازنة، إن سبب تسوس أسنان أبناءنا الصغار، وهشاشة عظامهم هو كثرة شرب المشروبات الغازية، هكذا تقول الدراسة، والله أعلم.