

اشیای بزرگ یا سنگین و همچنین ظروف شیشه‌ای، چینی و سایر اشیای شکستنی و ظروف حاوی مواد خوراکی و شیمیایی را در قفسه‌های پایین کابینت و کمد قرار دهید.

«شهر وند» داستان ورود نوشابه به ایران، علاقه زیاد ایرانی‌ها و جزئیات دلایل اعتیادشان به نوشیدن نوشابه را بررسی می‌کند

# چطور نوشابه خور حرفه‌ای شدیم؟

روایت چند نوشابه‌خور: خوشمزها س همین!

رئیس شهرک سلامت اصفهان در گفت و گو با «شهر وند»: بررسی‌ها نشان داده که مصرف زیاد نوشابه‌های رژیمی به دلیل دارا بودن آسپار تام و استویا، می‌تواند سرطان‌زا باشد نوشابه‌های سیاه به دلیل کافئین بالا، موادرنگی و اسیدفسفریک، مضر تر و اعتیاد آورند

شهر وند | اضطراب، فشار خون بالا، ضربان نامنظم و تپش قلب، بالا رفتن کلسترول، مشکلات بارداری و حتی سرطان؛ هیچ‌کدام اینها نوشابه‌خورها را قانع نکرد تا از مصرف نوشیدنی‌های گازدار دست بکشند. جدیدترین آمارها نشان می‌دهد مصرف سرانه نوشابه در ایران حدود ۴۲ لیتر در سال است، در حالی که این میزان در کشورهای دیگر حدود ۱۱ تا ۱۲ لیتر است. این آمار به این معنی است که هر ایرانی در سال تا چهار برابر متوسط جهانی نوشابه‌های گازدار مصرف می‌کند. همین هم ششده تا ایرانیان مقام اول مصرف نوشابه در دنیا را به نام خود کنند. همه اینها در شرایطی است که در ۲۰ سال اخیر، مصرف نوشابه‌های گازدار در کشور نزدیک به ۱۵ درصد بالا رفته، در حالی که مصرف شیر و لبنیات تنها حدود یک‌دهم در صدر رشد داشته است. اینها را مینا کابویی، سرپرست واحد آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، همین چندروز پیش گفت.

پیش از این، آمریکا به‌عنوان یکی از کشورهای پر مصرف نوشابه شناخته می‌شد، اما بررسی‌های اخیر نشان داده در ۳۰ سال اخیر، این میزان مصرف به کمترین مقدارش رسیده است. آمریکا در کنار کشورهایی مانند آرژانتین، مکزیک و ...

در میان بزرگترین مصرف‌کننده‌های نوشابه در جهان است، اما از سال ۲۰۰۶ تا کنون این مقدار با برنامه‌های مختلف مثل گذاشتن مالیات برای نوشابه‌ها کاهش یافته است. سرانه مصرف نوشابه آمریکا در سال ۲۰۱۵ به ۱۵۳٫۷ لیتر رسید. این میزان در سال گذشته ۱۵۶٫۸ لیتر بود.

در سال‌های گذشته، وزارت بهداشت تلاش‌هایی برای کاهش مصرف این کالای آسیب‌رسان کرده که بیشتر آنها در قالب منع یا محدودیت تبلیغات خلاصه شده است، چرا که گفته می‌شود تولید نوشابه و سیگار، به‌عنوان کالاهای بدست سرمایه‌داران معروف، اجتناب‌ناپذیر است و تنها می‌توان تبلیغات آن را کاهش داد. آبان ماه سال گذشته، سازمان غذا و دارو اعلام کرد که قند نوشابه‌ها تا ۱۰ درصد کاهش پیدا کرده قرار است پس از اقدامات کارشناسی، قند نوشابه‌ها از میزان‌های که حالا هست، کمتر شود، اما فعلا خبری از تولید این نوشیدنی‌های کم‌ضرب‌نیست.

## ایرانی‌ها چطور نوشابه خوردند؟

گفته می‌شود نخستین کسی که صنعت نوشابه‌سازی را به ایران آورد، شخصی بود به نام میرزای تونی. کارخانه این شخص به اسم آلپاین، بعدها ورشکسته شد و کسی به اسم میرهاشم از رین آن را خرید و با سرمایه‌گذاری برادران ساهاکیان، از سرمایه‌داران معروف، اجتناب‌ناپذیر است و تنها می‌توان تبلیغات آن را کاهش داد. آبان ماه سال گذشته، سازمان غذا و دارو اعلام کرد که قند نوشابه‌ها تا ۱۰ درصد کاهش پیدا کرده قرار است پس از اقدامات کارشناسی، قند نوشابه‌ها از میزان‌های که حالا هست، کمتر شود، اما فعلا خبری از تولید این نوشیدنی‌های کم‌ضرب‌نیست.

## چرا نوشابه این قدر ضرر دارد؟

نوشیدنی‌های کافئین‌دار، ویتامین‌ها و موادمعدنی بدن را می‌سوزانند، پوسیدگی دندان ایجاد می‌کنند و خطر ابتلا به پوکی استخوان را سه تا چهار برابر برای می‌برند. آمارها نشان

## آغاز به کار اپلیکیشن «درصد زمان» در سرویس مدارس استان تهران

معاون عمرانی استانداری تهران از بهره‌گیری از اپلیکیشن رصد زمان سوار و پیاده‌شدن دانش‌آموزان توسط والدین در استان تهران خبر داد. محمد تقی زاده درباره آخرین تصمیمات برای سرویس مدارس در سطح استان تهران با توجه به نزدیکی آغاز سال تحصیلی جدید گفت: «ساماندهی سرویس مدارس در قالب سامانه «سپند» در شهرستان‌های استان تهران پیگیری شده است. این سامانه برای شهر تهران از سنوات گذشته وجود داشته و امسال نیز برای سایر شهرستان‌های استان به کار گرفته می‌شود.» به گفته او: «بر اساس تکلیفی که به همه شهرستان‌های استان تهران شده، مقرر شد کمیته‌ای با محوریت فرمانداران و پلیس راهور در سطح شهرستان تشکیل و زمینه بهره‌گیری از سامانه «سپند» یا حمل و نقل دانش‌آموزی فراهم شود.»



می‌خورد. او تقریباً با تمام وعده‌های غذایی جز صبحانه، نوشابه می‌خورد: «وقتی نوشابه می‌خورم، اصلاً عذاب وجدان نمی‌گیرم که ممکن است برایم ضرر داشته باشد، خیلی راحت می‌خورم، زیاد هم درباره مضر اثرش می‌شنوم و می‌خوانم، اما خیلی برابم اهمیتی ندارد. در این مدت نه معده‌درد گرفتارم و نه مشکلی برای دندان‌هایم پیش آمده. خیلی هم سالم هستم.» علی‌کارش اداری است، یعنی از وقتی به اداره‌اش می‌رود تا عصر، یک بطری یک و نیم لیتری نوشابه سیاه کنارش است و هر روز چند لیوان از آن را می‌خورد و به محض تمام‌شدن، دوباره از سوپرمارکتی که به محل کارش سپسیده یکی دیگر می‌خرد. او می‌گوید که در دسترس بودن، میزان مصرف نوشابه‌اش را زیاد کرده: «اگر این سوپرمارکت این‌جا نبود، شاید کمتر نوشابه می‌خوردم، اما وقتی می‌بینم که سر راهم می‌توانم یک نوشابه بخرم، این کار را می‌کنم.» علی می‌گوید قبلاً وقتی نوجوان بود، این میزان نوشابه در دسترس نبود. نوشابه‌ها با بطری شیشه‌ای فروخته و باید بطری به مغازه‌دار برگردانده می‌شد: «قبلاً نوشابه یک خوردنی لوکس بود، هر سفره‌ای نمی‌گذاشتند، خانواده‌ها هم همیشه نمی‌خریدند، مثلاً یک جعبه نوشابه می‌خریدند، مدت‌ها طول می‌کشید تمام شود، معمولاً هم جمع‌ها یا وقتی میهمان خاص به خانه می‌آمد، نوشابه می‌آوردند.» او می‌گوید که تابستان‌ها بهترین تفریح خوردن نوشابه‌های یخ‌زده سرد بود، حتی گاهی وقت‌ها به جای صبحانه نوشابه می‌خوردند یا وقتی از حمام عمومی و نمره‌بیرون می‌آمدند و همان جایی که باید پول حمام را حساب می‌کردند، خوردن نوشابه خیلی دلچسب بود: «بعضی‌ها از داخل حمام صدا می‌کردند تا برایشان نوشابه ببرند.» به گفته علی، در دهه هفتاد، شرکت خوش‌گوار نوشابه‌های کوکا‌کولا تولید می‌کرد، خیلی هم مزاحش خوب بود. آن زمان خیلی‌ها را علاقه‌مند به مصرف نوشابه کرد. شرکت‌های دیگری هم نوشابه سیاه می‌زدند اما به خوشمزگی آن شرکت نبود. علی می‌گوید وقتی بخواهد یک استراحتی بدهد یا از مزه نوشابه سیاه زده نشود، قانتا می‌خورد اما خیلی زود به نوشابه سیاه برمی‌گردد: «من خیلی آب دوست ندارم و بیشتر نوشابه می‌خورم. بیشتر هم گاز و طعم کولا برابم مهم است تأشیرینی‌اش.» علی معتقد است که نوشیدنی‌های دیگر هم به اندازه نوشابه ضرر دارد، پس نمی‌شود گفت که فقط نوشابه ضرر دارد. او شیرینی‌خور نیست، حتی با چای قند نمی‌خورد، چای شیرین هم برایش معنی ندارد، اما نوشابه، جای خود را دارد: «واقعاً برابم لذتبخش است و اصلاً به این فکر نمی‌کنم که یک روز بگذاردش کنار.»

او می‌گوید خانواده‌اش هم طرفدار نوشابه‌اند، اما حالا که سن پدر و مادرش بالا رفته، کمی مصرف را کم و دوغ را جایگزین کرده‌اند: «کلا در خانواده ما مصرف قند و شکر رو روغن بالاست.» علی می‌گوید اگر یک روز بگویند که قرار است در یک جزیره به تنهایی ره‌ایش کنند و تنها می‌تواند سه چیز را با خود ببرد، کتاب، فیلم و مقدار زیادی نوشابه می‌برد!

یاسر نزدیک به ۴۰ سال دارد. او هم می‌گوید که از بچگی عادت به مصرف نوشابه داشته و همیشه با غذایشان آب دوغ می‌نوشابه خوردند. اما او به دلیل این که حالش از خوردن ماست بد می‌شود، به سمت نوشابه رفته است: «واقعاً نوشابه دوست دارم.» یاسر اغلب وعده‌های غذایی‌اش را با نوشابه می‌خورد، فقط هم، سیاه. به‌تازگی معده‌درد گرفته اما خیلی قبول نمی‌کند که به دلیل مصرف نوشابه است. دندان‌هایش هم خراب شده اما می‌گوید بیشتر به دلیل مصرف سیگار است تا نوشابه. او پدر پسر ۱۵ ساله است، اما تلاشش را کرده تا پسرش لب به نوشابه نزند: «خودش بزرگ می‌شود و انتخاب می‌کند که نوشابه بخورد یا نخورد.» یاسر هم مثل علی، می‌گوید که علاقه‌اش به مصرف نوشابه برمی‌گردد به دوران نوجوانی: «نوجوان که بودیم، همیشه سر نوشابه شرط می‌بستیم کسی که می‌باخت باید یک شیشه نوشابه را سر می‌کشید یا کسی که برنده می‌شد باید به همه نوشابه می‌داد. آن زمان کسی حرف از مضرات نوشابه نمی‌زد. نوشابه همیشه یک نوشیدنی خنک

## مصرف زیاد نوشابه‌های رژیمی، سرطان‌زا است

مرتضی صفوی، رئیس شهرک سلامت اصفهان و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان است، او به «شهر وند» می‌گوید که ایرانی‌ها از کودکی به بچه‌هایشان خوراکی‌های شیرین می‌دهند، مثل آب‌نبات، شیرینی، چای‌نبات، چای شیرین و ... وقتی افراد از کودکی این خوراکی‌ها را به وفور تجربه می‌کنند، به تدریج ذائقه‌شان تغییر می‌کند و در سنین بالا هم به مصرف چنین خوراکی‌هایی علاقه‌مند می‌شوند. او می‌گوید که از کودکی افراد با فست‌فودها آشنا می‌شوند و معمولاً هم همراه فست‌فودها و غذاهای خیابانی، نوشابه مصرف می‌شود، همین هم باعث شده تا آمار مصرف این نوشیدنی‌ها بالا رود. نکته اما اینجاست که در فرهنگ ایرانی، نوشیدنی‌های سنتی زیادی مثل انواع شربت‌ها وجود دارد، در حالی که بانگهای به منوی خیلی از کافه‌ها و رستوران‌ها، می‌شود دریای این شربت‌ها را پیدا کرد، اما ظاهر ایرانیان در زندگی روزمره‌شان به نوشیدنی‌های مضر علاقه بیشتری دارند: «هاجایی‌های زیادی داریم، مثلاً اگر دلمان خوراکی شیرین بخواهد می‌توانیم از خوراکی‌هایی با قند طبیعی مثل خرما، موز، کشمش، توت خشک و انجیر استفاده کنیم، اما معمولاً افراد علاقه‌زادی به مصرف قندهای مصنوعی دارند.» نوشابه‌خورهای می‌توان برای کم کردن مضرات مصرف نوشابه، از نوشابه‌های رژیمی استفاده کرد، اما صفوی که متخصص تغذیه است، حرف‌های دیگری می‌زند: «نوشیدنی‌هایی که به اسم رژیمی در بازار وجود دارد، حاوی آسپار تام و استویا هستند و اگر در مصرف آنها زیاده‌روی شود، می‌تواند منجر به ابتلا به سرطان شود.» به گفته این متخصص، به‌طور کلی مصرف نوشیدنی همراه با غذا حتی اگر آب باشد هم برای هضم مواد غذایی ضرر دارد و منجر به احساس حجیم‌شدن معده و جذب مواد غذایی بیشتری به بدن و در نهایت چاقی می‌شود، چرا که این نوشیدنی‌ها منجر می‌شوند غذا در معده توقف کند و بیشتر جذب بدن شود.» صفوی می‌گوید که کنترل مصرف این نوشیدنی‌ها تنها با فرهنگ‌سازی اتفاق می‌افتد.

مسئله اما تنها نوشابه نیست، نوشیدنی‌های شیرین دیگر هم نه تنها کمتر از نوشابه حاوی قندند که حتی در برخی موارد چندین برابر نوشابه‌های شیرین‌ترند: «لان آمیوه‌هایی که در بازار فروخته می‌شوند، چندین برابر نوشابه شیرین‌اند و قند دارند، اما مسأله‌ای که در ارتباط با نوشابه‌ها وجود دارد، مواد رنگی و گاز اسیدفسفریک آنهاست که روی مینای دندان تأثیر می‌گذارد و می‌تواند منجر به خرابی دندان شود، از همه اینها گذشته نوشابه‌های سیاه به دلیل داشتن کافئین بالا، افراد را به مصرف معتاد می‌کند، در دست مثل کسانی که به مصرف قهوه یا چای پرنگ عادت دارند. همین هم می‌شود تا افراد علاقه زیادی به مصرف نوشابه‌ها به‌ویژه نوشابه سیاه پیدا می‌کنند، چون وابستگی ایجاد می‌کند.» به گفته صفوی نوشابه‌های گازدار ۱۲ درصد قند و مائال‌شعیر ۴ درصد قند دارد، بنابراین نمی‌توان گفت که هر نوشیدنی گازداری، به اندازه هم مضر است.

محمدرضا وفا متخصص تغذیه است، او هم در گفت‌وگو با «شهر وند» اعتیاد غذایی را تایید می‌کند و می‌گوید که در علم تغذیه، ما با این پدیده مواجهیم که عادت به مصرف برخی خوراکی‌ها منجر به اعتیاد می‌شود که اغلب هم یک رفتار غذایی نادرست است. زمانی که افراد آموزش کافی ندیده باشند، ممکن است با مصرف برخی خوراکی‌ها دچار وابستگی شوند: «متأسفانه ما هیچ برنامه مشخص و مدونی برای راهنمای خوراکی‌ها و آموزش‌های تغذیه‌ای نداریم، در کشورهای اروپایی، الگوهای غذایی سالمی به مردم داده می‌شود، اما ما در ایران به آن شکل با این موضوع مواجه نیستیم، در وزارت بهداشت هم خیلی ضعیف با این مسأله برخورد می‌کنند و انتقال مفاهیم در رسانه‌ها به اندازه کافی انجام نمی‌شود. همین هم باعث شده با این که سال‌ها در باره مضرات مصرف نوشیدنی‌های گازدار صحبت شده، اما در ایران شاهد کاهش مصرف نباشیم.» به گفته وفا، تغییر ذائقه در کل دنیا صورت گرفته است، وقتی فردی همین امروز کمی بیشتر به غذایش نمک بزند، بعد از یک ماه دیگر آن سدیم را حس نمی‌کند و ممکن است باز هم به غذایش نمک بزند، چرا که از نظر فیزیولوژیکی پس از مدتی حساسیت سلول‌های چشایی کاهش پیدا می‌کند، در ارتباط با شکر و چربی و غذاهای تند هم همین اتفاق می‌افتد و به تدریج الگوی غذایی ما تغییر می‌کند: «۳۰ سال قبل به این اندازه تنوع چیپس، پنک، پنی‌ر، ماست و ... نداشتیم، اما حالا از کودکی بچه‌ها با این طعم‌ها آشنا می‌شوند و شوری، شیرینی، چربی و تند را تجربه می‌کنند، از سوی دیگر، سطح شکر خیلی از دسرها و شیرینی‌ها هم زیاد شده و همین می‌شود تا کودکان به سمت خوراکی‌های شیرین‌تر بروند و نوشابه هم یکی از آنهاست.» به گفته این متخصص تغذیه، آموزش باید در سطح مدرسه و خانواده اتفاق بیفتد و عادت غذایی به تدریج تغییر کند.

عکس، فارس

قوتی داشتند که همه جا هم پیدا نمی‌شد. سوپرمارکت‌های لوکس از این قوتی‌ها می‌فروختند. یک‌وقت‌هایی هم حاجی‌ها که از مکه برمی‌گشتند با خودشان از این نوشابه‌ها می‌آوردند. امیرحسین می‌گوید: «وقتی کوکا می‌مشهد وارد بازار شد، پارسی‌های کول و زمزم کمی عقب ماندند، به همین دلیل جایزه‌هایی گذاشتند و زیر تشک‌ها کلماتی قرار داد بودند که اگر همه آنها را جمع می‌کردیم و به جمله نوشابه ایرانی، ذائقه ایرانی می‌رسیدیم، جایزه نقدی می‌گرفتم، اما هیچ وقت این جمله کامل نمی‌شد.» امیرحسین حالا ذائقه‌اش را تغییر داده، یعنی دیگر نوشابه نمی‌خورد و میهمان هم که می‌آید، دوغ سر میز می‌گذارد: «تقریباً حذف کردم، یک‌وقت‌هایی اگر هوس کنم نصف لیوان می‌خورم، مخصوصاً وقتی فست‌فود باشد، با غذاهای ایرانی نوشابه نمی‌چسبد.» امیرحسین سیگاری می‌کشد، در خانواده‌اش هم بیماری دیابت دارند، همین باعث شده تا مصرف مواد مضر را به حداقل برساند.