

# سافٹ ڈرنکس صحت کے دشمن اور چند حقائق



محمد عارف



پشاور میڈیکل کالج

ورسک روڈ، پشاور۔ فون: 091-5202191-94

www.prime.edu.pk

ڈرنکس میں موجود کیفین کی وجہ سے پیشاب میں نارمل سے زیادہ کیلیم آنا شروع ہو جاتا ہے جسکی وجہ سے جسم کیلیم کی کمی کا شکار ہو سکتا ہے۔  
☆ کولا معدہ میں موجود ہانسنے کے جوس میں انگیخت (stimulation) پیدا کرتا ہے اور سوڈا ہاضمہ کو تیز کرتا ہے۔ اس مجموعی عمل سے بسا زخوری کو ترغیب ملتی ہے جو موٹاپے کا باعث بنتی ہے۔

☆ یہ ثابت ہو چکا ہے کہ کولا ڈرنکس کا استعمال عمر رسیدہ خواتین میں آسٹیوپوراس (osteoporosis) پیدا کرتا ہے جس کا موجب ان مشروبات میں پایا جانے والا فاسفورک ایسڈ ہے۔

☆ ایک جائزے سے معلوم ہوا ہے کہ کولا اور دیگر سوڈا ویٹھے مشروبات امریکیوں کی خوراک میں حراروں کا بڑا ذریعہ ہیں۔ ان کا زیادہ استعمال ضررناں ہو سکتا ہے، خاص کر بچوں کیلئے جن میں یہ سافٹ ڈرنکس خوراک کی کمی کو دور کرنے کی بجائے متوازن خوراک کے حصول میں رکاوٹ بن جاتے ہیں اور ان کی صحت کو متاثر کرتے ہیں۔

☆ کولا کولا کے اجزا میں گلیسرین بھی شامل ہے جو سوپ انڈسٹری میں صابن بنانے کے عمل کے دوران ایک ضمنی پیداوار (by-product) کے طور پر حاصل کی جاتی ہے۔ صابن بنانے میں تیل اور جانوروں کی چربی استعمال ہوتی ہے۔ یہ چربی سوروں کی بھی ہو سکتی ہے اور ایسے جانوروں کی بھی جنہیں اسلامی شریعہ کے مطابق ذبح نہ کیا گیا ہو۔ لہذا اس کا استعمال مشکوک تصور کیا جاسکتا ہے۔

☆ ہندوستان اور ایران کی حکومتوں نے کولا کولا کو پھینک دینے کی بجائے اس کے اجزا ہٹانے کا کہا تاکہ یہ معلوم ہو کہ اس میں کوئی قابل اعتراض جزو تو موجود نہیں تو اس پر کھینچی نے وہاں اپنا کام بند کر دیا جس سے اس شک کو تقویت پہنچتی ہے کہ کولا کولا میں ایسے اجزا موجود ہو سکتے ہیں۔

☆ ایک فرانسیسی میگزین (60 Million de Consommateurs) نے کولا ڈرنکس کی ٹیسٹ رپورٹ شائع کی ہے جس میں 19 کولا ڈرنکس کو شامل کیا گیا ہے۔ ان میں سے 10 ڈرنکس میں قلیل مقدار (10 ملی گرام فی لیٹر) الکل پائی گئی۔ ان ڈرنکس میں کولا کولا، پیپسی، کولا کولا کلاسیک اور کوک زبرد شامل ہیں۔ لیکن ان دونوں کینیڈوں کا دعویٰ ہے کہ وہ ان ڈرنکس میں الکل نہیں ڈالتے بلکہ قلیل مقدار میں جو الکل پائی گئی وہ ان میں موجود قدرتی پھولوں کے رس کی تخمیر (fermetaion) کے نتیجے میں پیدا ہو سکتی ہے۔

## اورینج سوڈا (مثلاً فاشا، مرٹڈا وغیرہ)

اس قسم کے مشروبات کے اجزا میں سوڈا ڈرنکس کے عام اجزا کے علاوہ اورینج فلیور، گلیسرائل ایبیتٹ (glyceryl abietate) اور برڈمینٹڈ وٹھیل آئل (bominated vegetable oils/BVOs)، سوڈیم بنیزوئیٹ (sod. benzoate)، سوڈیم سٹریٹ (sod. citrate)، پوناشیم ساریبٹ (pot. sorbate) اور اورینج کلر (Red-40) شامل ہیں۔

## انسانی صحت پر اثرات:

☆ ان کے انسانی صحت پر اثرات وہی ہیں جو دیگر سوڈا مشروبات کے ہیں۔ اس کے علاوہ BVOs انسانوں میں باجنگلیٹی شکل یعنی اولاد کی پیدائش کے عمل میں اختلال (reproductive disorder) اور طرز عمل کا خلل (behavioral disorder) پیدا کرتے ہیں۔

مندرجہ بالا تمام حقائق اس امر کا تقاضا کرتے ہیں کہ مذکورہ مضر صحت مشروبات کا استعمال ترک کر کے پانی اور پھولوں کے خالص جوس کو فروغ دیا جائے۔

جاتا ہے جو بڑوں کو مضبوط کرنے والے کیلیم کے ساتھ مقابلہ کرتا ہے جس کی وجہ سے بڑوں میں کیلیم مطلوبہ مقدار میں جذب نہیں ہو پاتا اور ہڈیاں کمزور ہو کر ٹوٹنے لگتی ہیں۔  
☆ یہ جگر کے فعل کو متاثر کرتے ہیں اور اس کے فعل ہونے کا سبب بن سکتے ہیں۔  
☆ یہ دانتوں کے اینمیل کو آہستہ آہستہ ختم کر دیتے ہیں۔

## کولا ڈرنکس:

کولا ڈرنکس کے اجزاء میں عام طور پر کولائٹس کا سٹ (cola nuts extract)، کولا کاسٹ (coca leaves extract)، کیفین (caffeine)، تھیوبرومین (theobromine)، چینی، ہائی فرکٹوز کارن سیرپ (HFCS)، مٹھاس پیدا کرنے والے مصنوعی کیمیکلز (eg. aspartame)، فاسفورک ایسڈ، سٹریک ایسڈ اور کاربن ڈائی آکسائیڈ پائے جاتے ہیں۔

## انسانی صحت پر اثرات اور شرعی مسائل:

☆ 10 جولائی 2013 کو چھپنے والی ایک رپورٹ کے مطابق سینٹر فار اینوائرنمنٹل ہیلتھ (CEH) نے انکشاف کیا ہے کہ پیپسی اور کولا دونوں میں جو رنگ (coloring caramel) ڈالا جاتا ہے اس میں کینسر پیدا کرنے والا کیمیکل (4-methyl imidazole) خطرناک مقدار میں پایا گیا ہے جو اس رنگ بنانے کے دوران بطور ضمنی حاصل (by-product) پیدا ہوتا ہے۔ جانوروں پر کئے گئے تجربات سے ثابت ہوا کہ یہ مرکب جگر، پیپسوں اور تھا نیورائڈ کا کینسر پیدا کر سکتا ہے۔ اس انکشاف کے بعد امریکہ میں کولا کولا پھینک دینے کی بجائے اس کو دور کر دیا ہے۔

☆ اکثر کولا ڈرنکس میں 50 ملی گرام تک کیفین (caffeine) پایا جاتا ہے۔ چند شوہور ڈرنکس میں اسکی مقدار کچھ اس طرح ہے: کولا کولا کلاسیک (30-35mg)، کولا کولا زبرد (35mg)، ڈائٹ کولا کولا (38-47mg)، پیپسی (32-39mg)، ڈائٹ پیپسی (27-37mg) اور ماڈسٹین ڈیو (46-55mg)۔ اتنی مقدار میں کیفین کی موجودگی سے ان مشروبات کے استعمال سے اعصابی تناؤ اور نیند میں خلل واقع ہو سکتا ہے۔ جو لوگ کیفین سے حساسیت رکھتے ہیں وہ اس سے زیادہ متاثر ہو سکتے ہیں۔ چھوٹے جسم والے لوگ بھی اس سے زیادہ متاثر ہو سکتے ہیں کیونکہ ان میں کیفین جذب کرنے کیلئے خون کی مقدار کم ہوتی ہے۔

☆ اگرچہ کیفین کوئی مضر صحت چیز نہیں ہے لیکن یہ بدن میں تحریک یا انگیخت پیدا کرنے والا عنصر ہے جو بچوں کی چوکی اور نیند کے معمولات کو تبدیل کر کے ان میں تذبذب، بے چینی، اضطراب، اعصابی تناؤ، سر پھرانا، سردار و غیرہ کی شکایت پیدا کر سکتا ہے۔

☆ ایک سے زیادہ کولا ڈرنکس روزانہ پینے سے جسم میں اعصابی جھپان (jittering) کا عمل پیدا ہو جاتا ہے جس میں خون کی رگیں تنگ ہو کر بلڈ پریشر کو قدرے بڑھا دیتی ہیں جو اعصابی تناؤ کا سبب بنتا ہے۔

☆ کولا کولا کے ایک کین میں 39 گرام یا 9 چمچ اور ایک گلاس میں 27.5 گرام یا 6 چمچ چینی موجود ہوتی ہے جس سے جسم کو با ترتیب 140 اور 100 حرارے (calories) ملتے ہیں جو وزن میں نامناسب اضافہ کا باعث بنتے ہیں۔

☆ کولا ڈرنکس جسم میں پوناشیم کی کمی (hypokalemia) پیدا کرتے ہیں۔  
☆ ایک جدید تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ فاسفورک ایسڈ سے زیادہ ان مشروبات میں پائی جانے والی کیفین بڑوں کی کمزوری کا باعث ہے۔

☆ امریکن جرنل آف کلیجیکل نیوریشن میں چھپنے والی ایک تحقیق نے انکشاف کیا ہے کہ کولا



## سافٹ ڈرنکس:

سافٹ ڈرنکس ان مشروبات کو کہا جاتا ہے جو مکمل سے پاک ہوتے ہیں۔ ان میں سوڈا یا کاربوئیٹ ڈرنکس (سیون اپ، پیرائٹ، ٹیم، ڈیو وغیرہ)، کاربوئیٹ کولا ڈرنکس (پینٹی، کولا کولا وغیرہ)، مصنوعی فروٹ جوس، چینی والے خالص فروٹ جوس اور مختلف شربت شامل ہیں۔ ان کے ضروری اجزاء میں پانی کے علاوہ چینی، ہائی فرکٹوز، کارن سیرپ، فروٹ جوس، چینی کا متبادل، کاربوئیٹ پانی، رنگ، محفوظ کرنے والے اور خاص خواص پیدا کرنے والے کنسیکوز (preservatives and additives) اور کافین (caffeine) (صرف کولا ڈرنکس میں) موجود ہوتے ہیں۔ ان میں کوئی اہم غذائی جز موجود نہیں ہوتا۔ دودھ اور اس سے بنی ہوئی مصنوعات، چائے، کافی وغیرہ ان مشروبات میں شامل نہیں ہوتے۔

دنیا بھر میں سافٹ ڈرنکس، خاص کاربوئیٹ ڈرنکس کا رواج گذشتہ چند دہائیوں میں بڑی تیزی سے بڑھا ہے۔ بچے اور نوجوان ان کے سحر انگیز اشتہارات سے متاثر ہو کر ان کا شکار بن رہے ہیں اور ان کے عادی ہو رہے ہیں۔ یہ مشروبات برعکاس سے صحت پر مہلک ہیں ماسوائے ان فروٹ جوسز کے جو چینی اور کیمیکلز سے پاک ہوتے ہیں۔ متعدد مطالعوں کے نتیجے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ ان مشروبات کا استعمال موٹاپا، ذیابیطس، بلڈ فشار خون، فالج، گردوں اور جگر میں غلغلہ، ہڈیوں اور دانتوں کی کمزوری اور بعض صورتوں میں کینسر کا باعث بن سکتا ہے۔

## چینی والے مختلف سافٹ ڈرنکس:

ان میں تمام ایسے شربت، اصلی و مصنوعی فروٹ جوس اور سوڈا ڈرنکس شامل ہیں جن میں چینی اور ہائی فرکٹوز کارن سیرپ (فرکٹوز اور ڈیکسٹروز کا متوازن) بطور لازمی جزو کے موجود ہوتے ہیں۔ ان کے صحت پر اثرات کے بارے میں حقائق درج ذیل ہیں:

☆ ان مشروبات کے استعمال سے ہم مطلوبہ مقدار سے 4 سے 5 گنا اضافی چینی اپنے بدن میں داخل کر لیتے ہیں جس سے بلڈ شوگر میں اضافہ ہو جاتا ہے۔  
☆ ایسے مشروبات میں موجود چینی ہمارے جسم میں انسولین کے خلاف مدافعت پیدا کر دیتی ہے جس کی وجہ سے چینی کھانے کی رغبت مزید بڑھ جاتی ہے جو ذیابیطس پیدا کرنے کا سبب بن سکتی ہے۔ انہی خطرات کے پیش نظر یورپ اور امریکہ کے اسکولوں میں ان پر 2005 سے پابندی لگا دی گئی ہے۔ ان مشروبات کا استعمال کم کرنے کیلئے فرانس اور ڈنمارک کی حکومتیں بھی ان پر ٹیکس لگا رہی ہیں۔

☆ کئی مطالعوں سے یہ ثابت ہوا ہے کہ سافٹ ڈرنکس کے استعمال اور جسمانی کیت کے اشاریے (Body Mass Index) کے درمیان تعلق پایا جاتا ہے۔ یعنی یہ مشروبات موٹاپا پیدا کرتے ہیں۔

☆ سافٹ ڈرنکس کے صحت پر اثرات میں سب سے زیادہ نمایاں تعلق ذیابیطس-2 سے پایا گیا ہے۔ ایک جائزہ میں 91249 خواتین کا 8 سال تک مطالعہ کیا گیا جس کے نتیجے میں یہ بات سامنے آئی کہ جو خواتین ایک گلاس سافٹ ڈرنک روزانہ پیتی تھیں ان میں ذیابیطس پیدا ہونے کے امکانات ان خواتین سے دو گنے تھے جو ہمیشہ میں صرف ایک گلاس سافٹ ڈرنک لیتی تھیں۔ جن خواتین نے ڈائٹ ڈرنک کا استعمال شروع کیا ان میں یہ اثرات ختم ہو گئے۔

☆ ان مشروبات میں دیگر کیمیکلز کی نسبت زیادہ خطرہ چینی سے ہوتا ہے جو ڈیپریشن، یادداشت کی کمزوری، سیکھنے میں بے قاعدگی اور دانتوں کا گلنا سزا پیدا کرتی ہے۔ اسکے علاوہ اس سے غذائیت میں کمی (low nutrition level) بھی واقع ہوتی ہے۔

☆ ان کا ایک کین روزانہ یا ہفتہ میں دو کین کا استعمال ہمارے فعلیاتی نظام میں تبدیلی پیدا کر کے جسمانی وزن میں اضافہ کا سبب بن سکتا ہے جس سے عارضہ قلب لاحق ہو سکتا ہے، جگر کا کم کرنا چھوڑ سکتا ہے اور بلڈ پریشر میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق ان سے ہارت

ایک اور فالج کے امکانات ۲۸ فیصد تک بڑھ سکتے ہیں۔

☆ بچے بہت جلد ان کے عادی ہو جاتے ہیں۔ یہ ان کی بھوک بڑھا دیتے ہیں اور وہ کم غذائیت والی خوراک (junk food) جیسے برگر، چپس، پیزا وغیرہ کی طرف مائل ہونے لگتے ہیں۔

☆ امریکہ میں 100 کے قریب میڈیکل اور صارف تنظیمیں وہاں کے سرجن جنرل سے مطالبہ کر چکی ہیں کہ ان مشروبات کے صحت پر اثرات کے بارے میں تحقیقات کریں۔

☆ برطانیہ میں ان مشروبات کے بارے میں توثیق پائی جا رہی ہے اور حالیہ مطالعہ سے معلوم ہوا ہے کہ اگر ان مشروبات کا صرف ایک ماہ کا باقاعدگی سے استعمال کیا جائے تو بھی ان سے دیر پا مضر اثرات مرتب ہو سکتے ہیں اور وزن میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

☆ ان مشروبات میں موجود فرکٹوز کے سائلے انسان کے جگر میں توڑ پھوڑ کا شکار ہو جاتے ہیں نتیجتاً اس سے جگر میں سوزش اور (غیر الکلی) جگر کی چربی کی بیماری پیدا ہو سکتی۔

☆ سٹرس ڈرنکس میں چر پراڈا نقد پیدا کرنے کے لئے سٹریک ایسڈ اور فاسفورک ایسڈ شامل کئے جاتے ہیں جو تیزابی اثر رکھنے کی وجہ سے دانتوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

☆ 3 سے 5 سال عمر کے بچوں کے مطالعہ سے انکشاف ہوا ہے کہ چینی والے مشروبات پینے والے بچوں میں ہجی سبزی یا مثلاً گاجر وغیرہ سے احتراز پیدا ہوتا ہے اور زیادہ حراروں (calories) والی چیزوں جیسے چپس، فریڈ فیز وغیرہ کی طرف رغبت بڑھنے لگتی ہے۔

☆ مشروبات کی صورت میں مائع چینی بڑی تیزی سے جسم میں جذب ہوتی ہے کیونکہ یہ بڑی آسانی سے معدے کے استر (lining) میں سما جاتی ہے۔ اس سے جسم میں لذت کا احساس بیدار ہو جاتا ہے اور شرب پینے کی خواہش میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

☆ ان مشروبات میں موجود کئی جزو سوڈیم بنیزوئٹ (sod. benzoate) ڈی این اے (DNA) کو نقصان پہنچاتا ہے اور پیش حسیت (hypersensitivity) پیدا کرتا ہے۔

☆ اورنج جوس کی 500 ملی لیٹر بوتل میں 51 گرام اور سیرپ کے چینی والے جوس کے ایک گلاس میں 26 گرام چینی موجود ہوتی ہے۔

☆ سافٹ ڈرنک سے ہمارے استعمالی نظام (metabolic system) میں تبدیلی آ جاتی ہے اور ہمارے پٹھے توانائی حاصل کرنے کیلئے چربی کو جلانے کی بجائے چینی کو استعمال کرتے ہیں جس کی وجہ سے جسمانی چربی میں اضافہ ہونے لگتا ہے۔

☆ مائع چینی سے ہمارے پٹھوں کے جینز (genes) مستقل طور پر تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اس سے نہ صرف ہمارے وزن میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ بلڈ شوگر کے اضافہ کو کنٹرول کرنے میں ہمارے فعلیاتی نظام کی استعداد کم ہو جاتی ہے۔ جس کے نتیجے میں ذیابیطس-2 کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ڈاکٹر ہینز پیر کیٹ ہیں کہ ان خطرات کے پیش نظر انہوں نے سافٹ ڈرنکس کو ہاتھ لگانا بھی بند کر دیا ہے۔

☆ مارچ 2013 کے ایک مطالعہ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو لوگ چینی والے سافٹ ڈرنک کا ایک گلاس روزانہ پیتے ہیں ان کو قلبی عارضہ کے خطرات دوسرے لوگوں کی نسبت 20 فیصد زیادہ ہوتے ہیں۔

☆ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے جرنل میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق سافٹ ڈرنک استعمال کرنے والے 42000 مردوں کا 22 سال پر محیط دورانیہ میں مطالعہ کیا گیا۔ ان لوگوں کے خون کے معائنہ سے پتہ چلا کہ اس میں سوزش پیدا ہو چکی تھی اور ان کے اچھے کیلسٹرول کا لیول کم تھا۔

☆ اسرائیل میں کیے گئے ایک مطالعہ میں بتایا گیا ہے کہ زیادہ چینی والے فروٹ جوس کے استعمال سے جگر کو تیل مدتی نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ جو لوگ اس زیادہ چینی والے جوس کے 2 نثر روزانہ پیتے ہیں ان کو دوسروں کی نسبت جگر میں چربی بڑھ جانے کی بیماری کے خطرات

پانچ گنا زیادہ ہوتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں صلابت جگر (liver cirrhosis) اور جگر کا کینسر واقع ہو سکتا ہے۔

☆ مشروبات کے اندر زیادہ مقدار میں فرکٹوز (fructose) کی موجودگی سے جگر متاثر ہو سکتا ہے جس کے نتیجے میں اس میں چربی جمع ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

☆ پیٹھے مشروب بچوں میں موٹاپے کی بیماری پیدا کرنے کا سبب بن رہے ہیں۔

☆ برطانیہ میں چند سال قبل 11 سال عمر کے بچوں کے ایک مطالعہ سے پتہ چلا کہ پیٹھے مشروبات سے وہ ان کے عادی ہو گئے اور پیاس نہ ہونے کے باوجود ان میں مشروبات پینے کی خواہش پیدا ہو گئی۔ اس کے مقابلے میں وہ بچے جو پانی یا سادہ جوس پیتے تھے ان میں یہ خواہش پیدا نہیں ہوئی۔

## کاربوئیٹ یا لیٹن سوڈا ڈرنکس (سیون اپ، ٹیم، سپرائٹ وغیرہ):

اس قسم کے مشروبات کے عام اجزاء میں کاربوئیٹ، واٹر، سٹریک ایسڈ، سوڈیم یا پوٹاشیم سٹریٹ، سوڈیم یا پوٹاشیم بنیزوئٹ، ہائی فرکٹوز کارن سیرپ، چینی، اسپرائٹن، فاسفورک ایسڈ اور ان کے علاوہ لیٹن، ادراک، گل کا تصادر، شیتل (Birch) کی چھال کے قدرتی فلیور شامل ہیں۔ ان میں کوئی اہم غذائی جز موجود نہیں ہوتا۔

## انسانی صحت پر اثرات:

☆ ان مشروبات سے موٹاپا، گردوں کو نقصان، بعض قسم کے کینسر اور استعمالی امراضیات (metabolic syndrome) پیدا ہونے کا اندیشہ موجود ہوتا ہے۔

☆ ہفتہ میں صرف ایک نثر کاربوئیٹ ڈرنک پینے سے لہجہ (pancreas) کے کینسر کے خطرات دگنے ہو جاتے ہیں۔

☆ یہ ہاضمہ کو غیر معمولی طور پر تیز کر کے بھوک بڑھاتے ہیں جس سے خوراک میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس طرح مشروب کے علاوہ خوراک سے بھی جسم کو اضافی حرارے ملتے ہیں جو موٹاپے کا باعث بنتے ہیں۔

☆ ان سافٹ ڈرنکس کے استعمال اور مشاندہ گردے میں پتھری پیدا ہونے کے مابین تعلق ثابت ہوا ہے اور ان سے گردے کی پتھری کے امکانات 23 فیصد بڑھ جاتے ہیں۔

☆ ان سے ہڈیوں میں معدنیات کی کمی واقع ہوتی ہے اور جسم کالسیئم کی کمی کا شکار ہو جاتا ہے۔

☆ 88 مطالعوں کے نتیجے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ سوڈا ڈرنکس کے استعمال سے وزن میں اضافہ ہوتا ہے، دودھ کا استعمال کم ہو جاتا ہے لہذا کالسیئم کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ دیگر غذائیت بھی کم ہو جاتی ہے اور صحت کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔

☆ مشاہدہ کیا گیا ہے کہ ان سافٹ ڈرنک کے استعمال میں ایک اؤٹس کی کرنے سے دودھ کے استعمال میں 1/4 اؤٹس کا اضافہ ہو جاتا ہے۔

☆ جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ ڈائٹ سوڈا کے استعمال سے فالج کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

☆ ڈائٹ سوڈا سے بھوک بڑھ جاتی ہے اور زیادہ کھانے کی وجہ سے موٹاپے کا خطرہ ہوتا ہے۔

☆ کاربوئیٹ ڈرنکس کے استعمال سے بچوں میں زیادہ حراروں والی اور زیادہ ٹیکن کھانوں کی عادت پیدا ہو جاتی ہے۔

☆ کئی تحقیقات کے نتیجے میں کاربوئیٹ ڈرنکس کے دو سے تین کین روزانہ استعمال کا تعلق ہڈیوں کی کمزوری سے جوڑا گیا ہے۔ کس لڑکیاں جو یہ مشروبات پیتی ہیں ان میں ہڈیوں کے ٹوٹنے کے خطرات ان لڑکیوں سے تین گنا زیادہ ہیں جو ان سے پرہیز کرتی ہیں۔

☆ کاربوئیٹ ڈرنکس میں فاسفورک ایسڈ بطور محفوظی عامل (preservative) کے استعمال کیا