

# المشروبات الغازية الخالية من السكر أم الدايت: أيهما أفضل؟

10 ديسمبر، 2025



لا تحتوي المشروبات الغازية الخالية من السكر أو المشروبات الدايت على سكر مضاف، ما يجعل تأثيرها المباشر على مستويات السكر في الدم محدوداً، إذ لا تحتوي على كمية كافية من الكربوهيدرات لتحفيز استجابة سكر الدم لدى معظم الأشخاص.

الفرق بين المشروبات الخالية من السكر ومشروبات الدايت يكمن الاختلاف الرئيسي في نوعية المحليات المستخدمة:

مشروبات الدايت: غالباً ما تحتوي على الأسبارتام، وهو محلي صناعي أكثر حلاوة بنحو 200 مرة من السكر العادي، ويستخدم لإضفاء الطعم الحلو دون سعرات حرارية.

المشروبات الخالية من السكر: تعتمد عادةً على محليات طبيعية أو اصطناعية مثل السكرالوز، أسيسلفام البوتاسيوم، الستيفيا، أو فاكهة الراهب، ما يجعل مذاقها أقرب للصودا التقليدية مقارنة بالدايت.

كلا النوعين منخفض السعرات الحرارية أو خالي منها تقريباً ولا يحتويان على سكر مضاف، لكن تختلف تركيبات المحليات ما ينتج عنه

مذاق مختلف.

تأثير المحليات على سكر الدم  
على الرغم من عدم تأثيرها المباشر الكبير، يمكن أن تؤثر المحليات  
المختلفة بشكل طفيف على الأيض:

الأسبارتام: لا يرفع الغلوكوز أو الإنسولين.

السكرالوز: قد يحفز الإنسولين قليلاً عند بعض الأفراد، لكن النتائج  
متباينة.

أسيسلفام البوتاسيوم: لا تأثير ملموس على الغلوكوز أو الإنسولين.

فاكهة الراهب: لا تؤثر على الغلوكوز أو الإنسولين.

الستيفيا: قد يساعد في التحكم بمستويات السكر في الدم.

مع ذلك، يُحذر خبراء الصحة من الإفراط في تناول المحليات  
الصناعية، إذ تشير بعض الدراسات إلى ارتباط استهلاك السكرالوز  
والأسبارتام وأسيسلفام البوتاسيوم بزيادة خطر الإصابة بداء السكري  
من النوع الثاني على المدى الطويل.

تأثير هذه المشروبات على الشهية والوزن  
استبدال المشروبات السكرية بالخيارات الخالية من السكر أو الدايت  
قد يساعد على:

التحكم بالوزن: تقليل استهلاك السعرات وتحسين إدارة الوزن.

تقليل الرغبة الشديدة في تناول الحلويات: الحفاظ على الشهية تحت  
السيطرة والالتزام بأهداف السعرات.

أيهما تختار؟

كلا النوعين مناسب لمعظم الأشخاص لتناولهما من حين لآخر دون التأثير  
الكبير على مستويات السكر في الدم، لكن مرضى السكري أو من لديهم  
مقدمات للسكري يجب أن يراقبوا استجابة أجسامهم للمشروبات  
المختلفة.

يعتمد اختيار الأفضل على عوامل شخصية مثل:

تحمل الجسم للمحليات المختلفة.

تفضيلات التذوق.

مدى تأثير المحليات على الشهية والرغبة في تناول الطعام.