

هل تناول السم الابيض صحي؟ اكتشف الإجابة

2017-05-31 مروة الاسدي

يعد السكر بالنسبة للكثيرين متعة خالصة لا يمكنهم الاستغناء عنها، لكن كثرة تناوله، أمر غير صحي، هل تعلمون أن مواد غذائية -ليست حلوة- غنية هي الأخرى بالسكر. هذه "المفخخات" السكرية تؤدي إلى عواقب صحية غير جيدة، حيث أن السكر لا يوجد في الأطعمة الحلوة فحسب، بل يدخل في تحضير الكثير من الأطعمة التي لم تكن بالحسبان، مثل الأجبان القابلة للدهن ومنكهات السلطة والنقانق وصلصة الشواء أيضاً. وللسكر أسماء مستعارة تخفيها الشركات المصنعة تحت أسماء أخرى، مثل الفركتوز (سكر الفاكهة) في العصائر ومالتوديكترين في الشوربات الجاهزة والتريمولين في المثلجات واللاكتوز في الحليب والغلوكوز في الفول السوداني والدكستروز في رقائق البطاطس.

ويجد كثير من الناس صعوبة في تفادي أو التقليل من استهلاك السكر الذي يتسبب الإفراط في تناوله الإصابة بعدة أمراض. السكر يمكن تناوله أيضا بشكل غير مباشر في كثير من المواد الغذائية، فما هي الكمية اليومية التي يُنصح بتناولها؟

فيما حذر كثير من الأطباء وأخصائيي التغذية من خطورة الإفراط في تناول كميات كبيرة من السكر، وما لذلك من آثار سلبية على الصحة. بيد أن الاستغناء عن تناول السكر يُعتبر أمراً صعباً بالنسبة للكثير من الناس، فالسكر يدخل في نظامنا الغذائي بصورة مباشرة أو غير مباشرة، وذلك عبر وجوده في كثير من المكونات الغذائية التي نستهلكها يوميا، كما أن بدائل السكر غالية الثمن، ولا تصلح لتكون بديلاً عن السكر في جميع الأحوال. فهل ينبغي الابتعاد عن السكر بشكل كامل أم يفضل تناول كميات محدودة منه؟ وكم هو المقدار المناسب المسموح بتناوله يوميا دون أن يكون لذلك تأثير سلبي على الصحة؟

وبحسب توصيات منظمة الصحة العالمية لا يجب أن تزيد نسبة السكر المتناولة يوميا عن ستة ملاعق أي 25 غرام يوميا، وهذا يتوافق بما نسبته خمسة بالمئة من السرعات الحرارية الضرورية

للجسم. وقبل أن تتنفس الصعداء عزيزي القارئ وتقول بأن استهلاكك اليومي أقل من ذلك بكثير، فيجب عليك حساب ما يلي أولاً من أجل معادلة أكثر دقة.

ويعني ذلك، أن تكرار تناول السكر مع مرور الوقت، يؤدي إلى زيادة إشارات الدوبامين لفترات طويلة، وزيادة الإثارة في مسارات مكافأة الدماغ، والحاجة إلى المزيد من السكر لتنشيط جميع مستقبلات الدوبامين لفترات طويلة في منتصف الدماغ. ويعتاد الدماغ على السكر، ويصبح المطلوب المزيد من السكر لتحقيق الحالة ذاتها من "إشباع الرغبة".

هذا ما يفعله السكر بالدماغ. "إدمان" شبيهه بالمخدرات

يُعد الطعام من المكافآت الطبيعية، ويتسبب بشعور الإنسان بالمتعة والراحة. وعادة، ما يؤثر الطعام على تحفيز هرمون الدوبامين، أي هرمون السعادة في الدماغ.

ونظام المكافأة هو عبارة عن نظام عبور كيميائي وكهربائي في العديد من المناطق المختلفة من الدماغ، حيث تتفاعل مادة الدوبامين الكيميائية والتي تُسمى بالنواقل العصبية في الدماغ، لتؤثر على الكثير من الأحاسيس والسلوكيات.

ولا تتشابه جميع الأطعمة في كيفية تأثيرها على هرمونات الجسم، وخصوصاً الأطعمة المحلاة بالسكر، والتي تتمتع بتأثير كبير على قابلية إدمان مستخدميها.

وكشفت إحدى الدراسات التي أجريت على نماذج حيوانية، عن وجود أربعة أعراض رئيسية للإدمان: الشعور بالنهم، والأعراض الانسحابية، والحاجة الملحة، والتحسيس المتصالب (قوة مادة معينة على جعل المستخدم يدمن على مواد أخرى تتشابه في التركيبة الكيميائية).، وتحفز السكريات كالمخدرات، معدل الدوبامين في النواة المتكئة في الدماغ. وأظهرت مجموعة من الفئران في المختبر، والتي حُرمت من الطعام ومُنحت السكريات، لمدة 12 ساعة يومياً لفترة شهر كامل، سلوكيات شبيهة بإدمان المخدرات، إذ سيطر عليها الشعور بشهية كبيرة لتناول السكريات، مقارنة بالأطعمة الأخرى، وعانت من أعراض التوتر والاكتئاب خلال مرحلة الحرمان من تناول الطعام.

وأشارت المرحلة الثانية من الدراسة، إلى أن الفئران، التي تعاني من الإدمان على السكر، هي أكثر عرضة للإدمان السريع على المخدرات مقارنة بالفئران الأخرى. بحسب السي ان ان.

وعلى المدى الطويل، فإن استهلاك السكر بطريقة متكررة، يغير من التركيبة الجينية، ويوفر من وجود مستقبلات الدوبامين في الدماغ المتوسط (قسم من أقسام الجهاز العصبي المركزي والذي يرتبط بالرؤية، والسمع، والتحكم المروري، والنوم، واليقظة، وتنظيم درجة حرارة الجسم) والفص الجبهي (هو جزء من دماغ الإنسان وأدمغة الثدييات، ويقع في الجزء الأمامي لكل من نصفي الكرة الدماغية إذ يتموضع في الجزء الامامي للفص الجانبي ويحد الفص الصدغي من الجهة العلوية الامامية).

ويزيد السكر من تركيز مستقبلات الدوبامين D1، ولكنه يقلل من مستقبلات D2. كما أن استهلاك السكر بشكل منتظم، يحول دون عمل ناقل الدوبامين، وهو بروتين يضخ الدوبامين من المشبك العصبي ويعود إلى الخلايا العصبية بعد إطلاقه.

هل كانت شركات السكر تخفي الحقيقة منذ نصف قرن؟

ظهرت في مختلف المجالات الطبية منذ عام 1962 مقالات -بتمويل من شركات صناعة السكر- ألقّت اللوم على الدهون بالمسؤولية عن أمراض القلب، وتمت التغطية على دور السكر في ذلك. فهل تكذب هذه الشركات على الناس منذ أكثر من 50 عاماً؟

دفعت شركات السكر في أمريكا منذ عام 1962 الكثير من الأموال على دراسات علمية، بحيث يتم التهوين والتقليل من دور السكر في التسبب بأمراض القلب القاتلة. وحتى الآن كانت الدهون علمياً هي "المادة الشريرة" رقم واحد المسببة لهذا الأمراض، بحسب تحقيق نشرته جامعة كاليفورنيا. بحسب w.d.

فهل كانت شركات صناعة السكر تكذب على الناس منذ أكثر من 50 عاماً؟ كما يقول الباحثون؟ يتساءل موقع "هويته" الألماني الإلكتروني، ويجيب: نعم، نقلاً عن الباحثين في كاليفورنيا. فشركات

صناعة السكر تمولّ دراسات علمية تظهر المواد الحلوة على أنها جيدة. وبالتالي تمت التغطية على علاقة السكر بأمراض القلب.

تعرف على بدائل صحية للأطعمة الغنية بالسكر

تحذر منظمة الصحة العالمية من الإكثار من تناول السكر، المعروف بـ"السم الأبيض"، إذ حددت نسبة السكر التي يجب أن يتناولها الإنسان يوميا بست ملاعق بحد أقصى.

وبحسب التحقيق الذي نشرته جامعة كاليفورنيا الأمريكية فإن القصة بدأت عام 1962، وفق ما نقل موقع زود دويتشه تسایتونج الألماني عن بيان صحفي نشرته الجامعة. فقد أظهرت دراسات عديدة في ذلك العام نفسه أن السكر يؤدي بشكل كبير إلى نشوء أمراض القلب، لكن رابطة شركات صناعة السكر لم تكن سعيدة بنتائج هذه الدراسات وأسست "مشروع 226"، الذي يهدف إلى التأثير على الرأي العام وخلق صورة إيجابية عن السكر.

ثم ظهرت في مختلف المجالات الطبية مقالات ألقت اللوم على الدهون بالمسؤولية الرئيسية عن أمراض القلب، ولم يتم توضيح أن الجهة الممولة لهذه الدراسات هي شركات صناعة السكر. فقد تلقى باحثون في جامعة هارفارد 50 ألف دولار لإنجاز هذه الدراسات حينذاك.

والنتيجة هي أن مراكز الأبحاث المعنية بالتغذية تركز منذ 50 عاما على الدهون كمحفز للإصابة بأمراض القلب، لكن شركات صناعة السكر تنفي هذه الاتهامات وتتهم منتقديها بالانضمام إلى "الاتجاه المناوئ للسكر".

ما هي الكمية المسموح بتناولها من السكر يوميا لصحة أفضل؟

25 غم من السكر يقصد بها الخبراء هنا تناول السكر بشكل مباشر، وأيضا تناوله بشكل غير مباشر. بمعنى أن تناول السكر لوحده أو إضافته للسكر أو الشاي أو لتحلية الطعام، فهذا يدخل من باب الطريقة المباشرة، إلا أنه كذلك يجب عليك أن تعرف أن العديد من المواد الغذائية التي نتناولها

يومية تتوفر على كميات كبيرة من السكر.

فحسب ما نشرت مجلة شتيرن الألمانية في تقرير لها عن الموضوع، فإن قنينة صغيرة من الكاتشاب تحتوي على ملعقة سكر كاملة، في حين يحتوي مشروب الكوكا كولا في القنينة الصغيرة يحتوي على 27 غرام من السكر، ما يزيد عن المعدل المسموح من السكر التي تنصح منظمة الصحة العالمية بتناوله يوميا.

ويمكن الحصول على الشكر بأشكال متنوعة، مثل السكر الأبيض المكرر، أو السكر البني من قصب السكر، كما يمكن أن يكون في شكل الجلوكوز أو الفركتوز، وذلك في الفواكه الطبيعية أو العسل، وأيضا ضمن أصناف عديدة من المنتجات المصنعة غذائيا.

ويقول الخبراء أن الزيادة في تناول السكر يمكن أن تؤدي إلى مشاكل كبيرة في الوزن والسمنة، وكذلك ارتفاع إمكانية الإصابة بمرض السكري. في حين أن الزيادة الكبيرة ممكن أن تؤدي إلى اضطرابات صحية وخيمة، مثل ارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية.

من جهته ينصح موقع فت فور فن ((Fun for Fit الذي يهتم بقضايا التغذية بضرورة التزام التوازن في تناول السكر فالطريقة المثلى للتعامل معه، هي محاولة تقليله في الغذاء إلى الحد الأدنى، وخاصة السكر المصنع، مثل السكر الأبيض والسكر البني، وكذلك ضرورة تجنب المشروبات الغازية والعصائر، والتركيز على الخضار والفواكه والحبوب الكاملة، وذلك من أجل حياة صحية خالية من الأمراض.

على البشرية أن تخفض استهلاكها من السكر إلى النصف!

من يريد تجنب الإصابة بتسوس الأسنان وزيادة الوزن وأمراض أخرى، عليه أن يصغي لهذه النصيحة من منظمة الصحة العالمية: لا تتناول أكثر من 25 غراما من السكر يوميا.

على البالغين ألا يتناولوا أكثر من ست ملاعق صغيرة من السكر يوميا، إذا أرادوا تجنب مخاطر

صحية مثل زيادة الوزن وتسوس الأسنان المرتبطين بالأغذية التي تحتوي على السكر. هذا ما خلصت إليه دراسات مكثفة أجرتها منظمة الصحة العالمية.

وأصدرت المنظمة التابعة للأمم المتحدة إرشادات جديدة بألا يزيد السكر عن خمسة بالمائة من مقدار الطاقة المتناولة يوميا، وقالت إن توصياتها مبنية على "مجملة الأدلة بخصوص العلاقة بين تناول السكريات الحرة وزيادة الوزن وتسوس الأسنان".

و"تؤثر السمنة حاليا على نصف مليار شخص في العالم وهي في ازدياد في جميع المراحل العمرية، وخاصة في الدول المنخفضة والمتوسطة الدخل"، وفقا لفرانيسكو برانكا، مدير قسم التغذية في منظمة الصحة العالمية، الذي أشار إلى أن السكريات الحرة هي سبب رئيسي لشيوع السمنة. بحسب رويترز.

وتشمل السكريات الحرة السكريات الأحادية، والمركبات السكرية الثنائية التي تضيفها الشركات المصنعة أو الطهارة أو المستهلكين إلى الأغذية، والسكريات الموجودة بشكل طبيعي في العسل وعصائر الفاكهة ومركزات الفواكه.

والخمس في المائة من إجمالي الطاقة المتناولة تعادل حوالي 25 غراما - أو نحو 6 ملاعق صغيرة - من السكر يوميا بالنسبة لبالغ يتمتع بوزن طبيعي، وقالت المنظمة إن مستوى الخمسة في المائة ينبغي أن يكون هدفا، واصفة ذلك بأنه "توصية مشروطة"، لكنها جددت التأكيد على "توصية قوية" بألا تزيد نسبة السكريات عن 10 بالمائة من الطاقة المتناولة يوميا، وقالت المنظمة "يتزايد القلق من أن استهلاك السكريات الحرة - لاسيما في صورة المشروبات المحلاة بالسكر - يزيد من الطاقة الكلية المتناولة، وقد يقلل من تناول الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية مناسبة بشكل أكبر من الناحية الغذائية"، وأضافت أن هذا قد يؤدي إلى "أنظمة غذائية غير صحية وزيادة في الوزن وزيادة خطر الإصابة بأمراض غير معدية مثل القلب والسكري والسرطان".

للسكر أضرار خطيرة رغم حلاوته!

للسكوكولاتة والمثلجات وغيرها من الأطعمة الحلوة طعم مغر يصعب مقاومته، وعلى الرغم من أنها مفيدة لتوليد الطاقة في الجسم، إلا أن الإكثار منها يحول ذلك الطعم الحلو إلى سم، لعواقبه الخطيرة على الصحة التي ربما تغيب عن الكثيرين.

يعتبر السكر بالنسبة للكثيرين متعة خالصة لا يمكنهم الاستغناء عنها، فالألمان مثلاً يستهلكون كميات كبيرة من السكر. ووفقاً للإحصائيات، يبلغ معدل استهلاك المواطن الألماني للسكر حوالي 32 كيلوغراماً في السنة، وهي كمية تساعد على توليد طاقة تكفي لقيادة دراجة لمسافة 6000 كيلومتر. وبالرغم من أن للسكر فائدة كبيرة لتوليد الطاقة في الجسم، إلا الكثير من الأطباء الألمان يصفونه بـ"السم الأبيض". ويعود سبب هذه التسمية للعواقب الخطيرة للسكر على الصحة، ومن أهم هذه العواقب:

1. تراكم الدهون في الجسم: وفقاً للطبيب الألماني الباحث في أضرار السكر، يورغن سايبيل، فإن السكر الزائد لا يُحرق، وبالتالي فإن الجسم لا يحتاجه لتوليد الطاقة، فيتم تحويله غالباً إلى مواد طبيعية أخرى مثل الدهون التي تتراكم بكميات كبيرة في الجسم.

2. مقاومة الإنسولين: يؤدي ارتفاع السكر في الدم إلى عدم استجابة الخلايا للإنسولين، المسؤول عن تكسير الروابط الكيميائية للسكر، ما يسبب ارتفاع مستوى السكر في الدم وينتج عن ذلك اضطرابات مختلفة منها مرض السكري من النمط الثاني.

3. البدانة: يؤكد الطبيب يورغن سايبيل وجود ارتباط وثيق ومباشر بين البدانة والسكر والدهون، فاستهلاك السكر مرتبط بالبدانة، التي تسبب الإصابة بمرض السكري من النمط الثاني.

4. انتشار الخلايا السرطانية: تدور النقاشات بشكل متزايد مؤخراً حول علاقة السكر بمرض السرطان، إلا أن الطبيب يورغن سايبيل أكد في حوارهِ مع DW على أن الدراسات الحديثة لم تظهر وجود ارتباط وثيق بين الاستهلاك العالي للسكر والسرطان، إلا أن مرض السرطان معروف بقدرته العالية على التحكم باستقلاب السكر، وارتفاع نسبة السكر في الدم يؤدي إلى زيادة إنتاج الإنسولين، وبالتالي زيادة عامل النمو IGF، الذي يرتبط بدوره في انتشار الخلايا السرطانية. ويرى

الطبيب سايل أن إتباع حمية "كيتوجينيك" - أي التغذية بدون سكر - من المفترض أن تساعد على حرمان الخلايا السرطانية من السكر.

5. مضرّ بالأسنان: وفقاً لأطباء الأسنان، فإن السكر هو مصدر الطاقة لبكتيريا الفم ويساعدها على إنتاج كميات كبيرة من أحماض السكر المسببة للتسوّس.

6. شكوك حول الإدمان: السكر يحفّز إنتاج مادة الدوبامين في الدماغ، ووفقاً لدراسات أجريت على بعض الأشخاص الذين يتناولون السكر بكثرة، فقد لوحظ وجود تغيرات في مستويات الدوبامين بأدمغتهم، وهذه التغيرات تشبه التغيرات في أنماط أنشطة الدماغ والتوازن الكيميائي لدى مدمني المخدرات.

احذر من "مفخحات" السكر واستعض عنها بهذه البدائل

السكر موجود في كثير من الفواكه والخضروات، ولكن هناك مواد غذائية عديدة، مشهورة بين الناس على أنها صحية، ولكنها غنية هي الأخرى بالسكر، ويؤدي الإكثار منها إلى آثار سلبية. وأبرز تلك الأغذية هي:

الفواكه المجففة، التي تعتبر أشبه بـ"قنابل" سكرية. وأيضا الصلصات التي تضاف إلى السلطات، وكذلك اللبن المعلب مع الفواكه، والكاتشب، والنيكتار، والأناناس المعلّب، والبودينغ، والملفوف الأحمر. طبعاً ناهيك عن المشروبات الغازية والشاي المثلج، وعصير البرتقال.

ولأن الكثيرين يحبون تناول تلك المواد الغذائية، نقدم لكم فيما يلي البدائل الصحية التي تعوضكم عنها:

- الفواكه الطازجة بدلا من الفواكه المعلبة، لأن الشركات المصنعة تضيف لها السكر ومواد حافظة، هي بالتأكيد غير صحية.

- تحضير اللبن مع الفواكه في المنزل بدلا من شرائه معلبا.

- مزج العصائر الطبيعية المركزة بالماء، قبل تناولها.

- الابتعاد عن شراء الصلصات الجاهزة.