

الغذاء سر الحياة: السكريات

2016-12-27 د. مازن سلمان حمود

السكر:

اغلب السكر المستعمل في الوقت الحاضر مكرر من قصب السكر والبنجر، واستعمال السكر آخذ بالازدياد في العالم نتيجة لتطور صناعة الحلوى والشكولاتة والمعجنات مما أدى الى مشاكل طبية متعددة منها كثرة الاصابة بتسوس الاسنان خصوصاً الأطفال فضلاً عن حدوث السمنة الزائدة نتيجة لتناول كميات كبيرة من السكريات.

وكل 100 جم من السكر المتناولة تمنح الجسم طاقة حرارية بحدود 394 سعرة حرارية. ويحتوي السكر على 0.5 جم بروتين، 105.5 جم كاربوهيدرات 6 ملجم صوديوم، 2 ملجم بوتاسيوم، 2 ملجم كالسيوم.

ويفتقر السكر الى الدهون، الحديد، الكلورايد وجميع الفيتامينات.

العسل:

يحتوي العسل على 20% ماء و75% سكر من نوع الفركتوز والجلوكوز. وكل 0.20 جم من العسل تمنح الجسم طاقة حرارية مقدارها 288 سعرة حرارية. ويحتوي العسل على 1.6 جم بروتين، 76.4 جم كاربوهيدرات، 11 ملجم صوديوم و5 ملجم بوتاسيوم، 5 ملجم كالسيوم، 0.4 ملجم حديد، 18 ملجم كلورايد، 0.05 ملجم فيتامين B2، 0.2 ملجم فيتامين نياسين.

ويفتقر العسل الى الدهون وفيتامينات A وD وB1 وC وB6 وB12.

المربي:

تصنع المربيات نتيجة لغلي فاكهة طازجة أو مجففة مع (SO2) والسكر.

وأغلب المربيات المنتجة يحتوي على 30-40% من أصل الفواكه ما عدا مربى الحمضيات حيث تحتوي على 20% من أصل الفاكهة.

وجميع المربيات تتكون من 65% سكر.

وكل 100 جرام من المربى تمنح الجسم طاقة لحدود 261 سعرة حرارية، وهي تحتوي على 0.1 جم بروتين، 69.5 جم كربوهيدرات، كما تحتوي على معادن الصوديوم، والبوتاسيوم والكالسيوم، والحديد، والكلورايد، وعلى فيتامين C وA.

وتفتقر المربيات الى المواد الدهنية وفيتامينات D وB1 وB2 وB6 وB12، نياسين وE.

الحلويات المصنعة (التوفي، الشوكولاتة):

هذه الحلويات مصنوعة من خليط السكر والدهن وتحتوي على 70% كربوهيدرات والسكر الموجود يتكون من السكرز والجلوكوز وبعض أنواع الحليب المجفف تحتوي على مادة الكاكاو والدهن والسكرز.

وكل 100 جم من الشوكولاتة بالحليب تمنح الجسم طاقة بحدود 529 سعرة حرارية وتحتوي على 4.8 جم بروتين، 30.2 جم دهن، 59.4 جم كربوهيدرات، وتحتوي على الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد والكلورايد، وعلى فيتامين A، B1، B2، E، B6 ونياسين، ولكنها تفتقر الى فيتامين B12 وD.

أما كل 100 جم من الشوكولاتة التوفي فتمنح الجسم طاقة 430 سعرة حرارية وتحتوي على 2.1 جم بروتين، 17.2 جم دهون، 71.1 جم كربوهيدرات وصوديوم وبوتاسيوم وكالسيوم وحديد وكلورايد.

ويفتقر التوفي الى جميع الفيتامينات.

* ماجستير تغذية علاجية -جامعة لندن

.....

* الآراء الواردة لا تعبر بالضرورة عن رأي شبكة النبا المعلوماتية