

السكر: هل يجب أن نقصيه من نظامنا الغذائي؟

السكر هو الكربوهيدرات البلورية التي تجعل طعم الأطعمة حلوة. هناك العديد من الأنواع المختلفة من السكر، بما في ذلك الجلوكوز، الفركتوز، واللاكتوز والمالتوز والسكرور - المعروف أيضا باسم سكر المائدة.

بعض من هذه السكريات، مثل الجلوكوز وسكر الفواكه وسكر اللاكتوز، تتواجد بشكل طبيعي في الفواكه والخضروات وغيرها من الأطعمة. ولكن العديد من الأطعمة التي نستهلكها تحتوي على "وأضاف" السكريات - السكر "إضافي" التي نضيفها إلى منتج بأنفسنا لتعزيز نكهة أو السكر التي تم إضافته إلى المنتج من قبل الشركة المصنعة.

وتشمل المصادر الأكثر شيوعا من السكريات المضافة المشروبات الغازية، والكعك، والفطائر، والشوكولاته، والمشروبات الفاكهة والحلويات. فقط علبة واحدة من الكولا يمكن أن تحتوي على ما يصل إلى 7 ملاعق صغيرة من السكر المضاف، في حين يمكن أن تحتوي قطعة شوكولاتة متوسط الحجم ما تصل إلى 6 ملاعق صغيرة من السكر المضاف.

إضافات السكر التي تم ذكرها كمساهم في العديد من المشاكل الصحية. في ديسمبر كانون الأول عام 2014، ذكرت المنظمة الطبية للأغذية أو ما يعرف بـ(MNT) في دراسة نشرت في مجلة القلب المفتوح تدعي أن السكريات المضافة قد تزيد من خطر ارتفاع ضغط الدم، وحتى أكثر من ذلك من الصوديوم. وفي فبراير 2014، دراسة أخرى - من قبل مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها والمعروفة اختصاراً بـ(CDC) - تربط بين إضافة عالية من تناول السكر مع زيادة خطر الوفاة من أمراض القلب والأوعية الدموية.

ربما الأكثر اقتناعا، قد ارتبطت السكريات المضافة مع زيادة كبيرة في البدانة. في الولايات المتحدة، أكثر من ثلث البالغين يعانون من السمنة، في حين أن نسبة البدانة في مرحلة الطفولة إلى أكثر من الضعف في الأطفال والمراهقين أربع مرات في خلال الـ 30 سنة الماضية.

واقترحت دراسة أخرى نشرت عام 2013 في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية أن تناول المشروبات المحلاة بالسكر يزيد من اكتساب الوزن في كل من الأطفال والبالغين، في حين تشير ورقة المراجعة من منظمة

الصحة العالمية (WHO) زيادة في استهلاك هذه المتلازمات المشروبات
مع زيادة في السمنة.