

لماذا علينا التوقف عن تناول السكر؟

حصل السكر على سمعة سيئة باعتباره "الذئب المخيف" فيما يتعلق بالصحة. فقد ربطت الدراسات تناول السكر مع زيادة الشيخوخة وأمراض القلب والأوعية الدموية، والسمنة وحتى السرطان، ما أدى إلى دعوة العديد من خبراء الصحة العالميين إلى تخفيض كمية استهلاك السكر، حيث يقول البعض أننا يجب أن نتوقف عن تناوله تماماً. ولكن هل هو حقاً مؤذٍ لصحتنا؟

ببساطة، السكر هو الكربوهيدرات البلورية التي تجعل طعم الأطعمة الحلوة، وهناك أنواع عدة مختلفة من السكر، بما في ذلك الكليكوز، الفركتوز، واللاكتوز والمالتوز والسكرور - المعروف أيضاً باسم سكر المائدة.

بعض أنواع السكر، مثل الكليكوز وسكر الفواكه وسكر اللاكتوز، موجودة بشكل طبيعي في الفواكه والخضروات وغيرها من الأطعمة. ولكن العديد من الأطعمة التي نستهلكها تحتوي على "سكر مضاف" - أي السكر الذي نضيفه إلى المنتج بأنفسنا أو من قبل الشركات المصنّعة لتعزيز نكهة الحلو في الطعام.

تشمل المصادر الأكثر شيوعاً من "السكر المضاف" المشروبات الغازية، والكعك، والفطائر، والشوكولاتة والحلويات. وتحتوي علبة واحدة من المشروب الغازي على ما يصل إلى 7 ملاعق كبيرة من السكر المضاف، في حين يمكن أن تحتوي الشوكولاتة متوسط الحجم على 6 ملاعق.

يساهم السكر المضاف في العديد من المشاكل الصحية، فقد ذكرت دراسة عام 2014، أن "هذا النوع من السكر يمكن أن يزيد من خطر ارتفاع ضغط الدم والصوديوم. في حين، أثبتت دراسة أخرى أن تناول السكر المضاف بكمية كبيرة يزيد من خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية.

كما ارتبط السكر المضاف بحالات عدة حيث نرى زيادة كبيرة في البدانة، ففي الولايات المتحدة، أكثر من ثلث البالغين يعانون من السمنة، في حين أن نسبة البدانة تضاعفت أربع مرات عند الأطفال والمراهقين خلال الـ 30 سنة الماضية.

أدت نتائج مجموعة من الدراسات التي أثبتت مضر السكر المضاف، إلى تقديم اقتراح إلى منظمة الصحة العالمية لمراجعة توصيات كمية السكر المضاف، بعدها أصدرت المنظمة مشروعاً توجيهياً أعلنت فيه توصيتها تناول كمية أقل بـ 5 إلى 10% من السكر المضاف.

نتيجةً لذلك، نرى العديد من خبراء الصحة والتغذية وحتى المشاهير أوقفوا تناول السكر المضاف. ولكن هل من الممكن التوقف نهائياً عن تناول؟ وهل هذا آمن؟

التوقف عن تناول جميع أنواع السكر سيكون صعباً بشكل كبير خصوصاً أنّه موجود في الفواكه والخضروات ومنتجات الألبان والبيض والمشروبات الكحولية والمكسرات، وبالتالي يبقى لديك القليل من الأطعمة لاختيارها بديلاً كبعض أنواع اللحوم والدهون، والتي ليست صحية أيضاً .

بدلاً من التوجه إلى إيقاف السكر نهائياً ، يعتقد العديد من خبراء الصحة أنّه يمكن أن استهلاكه كجزء من نظام غذائي صحي، لأنه كغيره من الأطعمة لديه بعض الفوائد الضرورية لجسم الإنسان.