السكر الاصطناعي أثناء الحمل آمن أم خطر؟

كل النساء الحوامل يطرحن هذا السؤال: "هل يمكنني تناول المحليات الاصطناعية أثناء الحمل؟". كلهن يخفن من تأثيراتها السلبية على الجنين، إذ تعتقد كثيرات أن هذه المواد قد تصيب الجنين بتشوهات خلقية.

أجريت أبحاث كثيرة على المحليات الاصطناعية لأزنها موجودة في عدد كبير من المأكولات والأغذية التي نتناولها بشكل يومي. ولكن الأبحاث التي تربط علاقة هذه المحليات بصحة المرأة الحامل والجنين ليست كثيرة. وحتى الآن، تثبت الدراسات أن المحليات المصحح بها بريئة وآمنة.

نعم! يمكنك أيتها الحامل تناول السكر الاصطناعي أثناء الحمل. لكن يجب التأكد بأن نوع السكر الاصطناعي المستخدم في المنتج الغذائي مدرج على القائمة المصحح باستخدامها عالمياً من قبل الهيئة العامة للغذاء والدواء. هذه القائمة تضم: الأسبارتم، السكرين، الأسيسولفام بوتاسيوم، سكرالوس (الموجود باسم سبلاندا في الأسواق)، السيكلومات والستييفيا الذي طرّح مؤخراً.

لذا، ننصحك باستخدام الستييفيا لأزنها نبتة طبيعية تتمتع بمذاق حلو. يمكنك إيجاد الستييفيا في المتجر تحت اسم بيورفيا. ومؤخراً يمكن إيجاده في الأسواق العربية تحت اسم كاندريل ستييفيا. يمكن إضافة هذا السكر الى مشروباتك الساخنة من أجل عدم زيادة كمية السعرات الحرارية فيها.

كما يمكن للمرأة الحامل أن تتناول المشروبات الغازية "الدايت" التي تحتوي على الأسبارتم. إذ أن الدراسات العلمية تفيد بأزنها يمكن تناول ما يقارب 2.8 غرامات من الأسبارتم في اليوم ما يعني حوالي 14 علبة من المشروبات الغازية "الدايت".

تجدر الإشارة الى أزنها لا يجب على الحامل نسيان أنواع الأغذية الصحية والضرورية والاستعاضة عنها بهذه المشروبات التي لا تمنحها أي نوع من المغذيات. لذا ننصح الحامل بالإكثار من شرب الحليب الخالي من الدسم، واللبن الخالي من الدسم وعصائر الفواكه الطبيعية التي تزودها بكمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن

المواد الهامة لها ولطفها.