

# هل أنت مدمن على تناول السكر؟

نعم، من الممكن أن تكون لديك رغبة شديدة في تناول الحلوى علامة على إدمان السكر. وهنا ما يجب أن تعرفه عن الإدمان، وعما إذا كان الوقت قد حان للحصول على مساعدة.

إذا كنت مثل الكثير من الناس، تتناول معظم الليالي بعد العشاء قليلاً من الحلوى، ولكن تناول الحلوى بشكل منتظم هي مشكلة متزايدة عند جميع الأشخاص وخصوصاً الأميركيين، إذ أنهم يطلبون الكثير من السكر بسبب كثرة الأطعمة المصنعة التي يتناولوها، وهذا النوع من الطعام ليس سيئاً فقط لأسنانك بل لجسمك أيضاً. أبحاث عدة تربط تناول السكر بكثرة بأمراض عدة منها داء السكري من النوع 2، وضغط الدم والسكتة الدماغية.

ما هي الكمية الكثيرة من السكر والتي تسبب لك الضرر؟ الكمية التي يمكن لجسمك تناولها يوميًا تختلف بين شخص وآخر، ولكن توصي جمعية "القلب الأميركية" أن لا تزيد كمية السكر عن 6 ملاعق صغيرة يوميًا للمرأة - ما يساوي كمية أقل من كمية السكر الموجودة في كوب واحد من مشروب الصودا، وليس أكثر من 9 ملاعق صغيرة يوميًا للرجال.

وفي هذا الإطار، وجدت دراسة نُشرت عام 2009 من قبل جمعية "القلب الأميركية" أن الأميركيين البالغين يستهلكون ما معدله 22 ملعقة كبيرة من السكر يوميًا، معظمها من المشروبات الغازية. يمكنك أن تحسب عدد ملاعق السكر التي تحصل عليها حين تتناول طعام أو شراب معين من خلال قراءة عدد غرام السكر الموجود في المنتج وتقسيمها على أربعة.

## عادة الإدمان

بمجرد ما أصبح لديك كنت عادة تناول الكثير من السكر، يصبح من الصعب أن تتوقف. فالإدمان على السكر هو ظاهرة حقيقية، وفقاً لـ "نيكول أفينا"، الباحث في إدمان الطعام في جامعة برينستون.

وتقول أفينا: "تشير الأبحاث إلى أن التغيرات في المواد الكيميائية في الدماغ بعد استهلاك السكر مماثلة للتغيرات التي تلاحظ بعد تعاطي المخدرات، والإفراط في تناول السكر باستمرار يؤدي إلى الإدمان والسمنة"، مضيفاً: "الأطعمة السكرية والمشروبات تقوم

بتفعيل مراكز معينة من الدماغ، ما يؤدي إلى الرغبة الشديدة بمزيد من الطعام الحلو".

المسألة لا تقتصر على المأكولات السكرية مثل الحلوى والصودا - بل إن السكر المضاف إلى الأطعمة المصنعة التي لا يكون طعمها حلواً حتى، مثل صلصة الطماطم وصلصة سلطة، وأيضاً تلك التي توجد في الأطعمة النشوية مثل المعكرونة البيضاء والخبز.

من جهته، حدد يعقوب تيتلبوم، بروفيسور في الطب، أربعة أنواع من المدمنين على السكر، وهم:

- الأشخاص الذين يحسون بالتعب باستمرار ويتناولون السكر من أجل زيادة طاقتهم.

- الأشخاص الذين يتعكر مزاجهم للغاية عندما لا يتناولون الطعام لفترة طويلة جداً، ويتجهون إلى تناول سكر كوجبة خفيفة وسريعة.

- الأشخاص الذين يتوقون باستمرار إلى تناول الأطعمة التي تحتوي على السكر.

- الأشخاص الذين يعانون مع اختلالات هرمونية تفرض عليهم تناول السكر كوسيلة لتعزيز مزاجهم.