

# مخاطر الإفراط في الكعك والبسكويت خلال عيد الفطر



السبت 21 مارس 2026 08:00 م

يرتبط الاحتفال بعيد الفطر المبارك بتناول الكعك والبسكويت، وهو ما يتطلب الأخذ بعين الاعتبار بعض النصائح، للحفاظ على الصحة، وتلافي الأضرار المحتملة [1]

حذرت إيرا بورناماساري، المحاضرة في كلية العلوم الصحية بجامعة مالايا بماليزيا من أن الأطعمة والمشروبات الحلوة، إلى جانب مذاقها اللذيذ، تحتوي أيضاً على نسبة عالية من السكر [2]

وأضافت أن الإفراط في تناول الأطعمة الحلوة قد يضر بصحة الجسم [3] ومن بينها السمنة، حيث إن تناول الأطعمة الغنية بالسكر المضاف مثل المعجنات والمشروبات الحلوة هو عامل مساهم في زيادة الوزن [4]

## السعرات الحرارية

وتحتوي الأطعمة الحلوة على الكثير من السعرات الحرارية التي يمكن أن تسبب زيادة الوزن وتؤدي إلى السمنة، حيث تسبب السمنة نفسها مشاكل صحية مختلفة مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري والسرطان [5]

يلبي ذلك خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني، حيث تُعد السمنة عامل خطر رئيس لـ 85 بالمائة من مرضى هذا النوع من السكري [6] يؤدي تناول الأطعمة الغنية بالسكر إلى مقاومة الجسم للأنسولين، وهو هرمون يُفرزه البنكرياس، ويعمل على تنظيم مستويات السكر في الدم [7] وبالتالي، يُعاني الشخص من انخفاض في حساسية الجسم للجلوكوز [8]

وتترافق هذه الحالة مع عدم قدرة أنسجة العضلات والدهون على زيادة امتصاص الجلوكوز، مما يؤدي إلى زيادة مستويات السكر في الدم [9]

## حب الشباب وشيخوخة الجلد

كما أن الإفراط في تناول الحلويات قد يُسبب حب الشباب وشيخوخة الجلد [10] فارتفاع مستوى السكر في الدم يؤدي إلى زيادة إفراز الأندروجينات والدهون والزيوت، بالإضافة إلى الالتهابات التي تُحفز ظهور البثور [11]

بالإضافة إلى ذلك، عند الإفراط في تناول الأطعمة السكرية، قد تحدث عملية الغلوكزة، وهي العملية التي تتحد فيها جزيئات السكر الزائدة مع البروتينات لتكوين نواتج الغلوكزة المتقدمة (AGEs). ويمكن أن تُلحق نواتج الغلوكزة المتقدمة الضرر بالكولاجين والإيلاستين في الجلد [12]

وقالت إيرا: "نعلم أن الكولاجين بروتين مهم يشكل الجلد ويساعده على التمدد ويحميه من التجاعيد [13] ومن علامات تلف الكولاجين والإيلاستين جفاف الجلد وبهتانه، وظهور خطوط دقيقة حول العينين، وبدء ترهل الجلد".