



الأحد ١٤ ربيع الآخر ١٤٤٨ هـ - 27 سبتمبر 2026 م

أخبار النافذة

[رجل أحمد الزند بعيد سيرة «الأسباد والعبد» و «التناول على النبي» ودعوته لقتل المعارضين ضغوط الامتحانات الشهرية تفجر غضب الأسر.. وخبراء يحذرون من كثافة التقييمات على سنوات التأسيس هل السكر خيار أفضل؟.. دراسة تكشف تأثيرات مفاجئة للمحليات الصناعية مباريات اليوم.. النرويج والبرتغال تتصدران ليلة أوروبا والبحرين تواجه الإمارات في خليجي 27 خطط مصر للحد من الهجرة غير الشرعية حبر على ورق.. الطرق غير النظامية تحاصر الشباب ووعود التشغيل تتبخر يوتيوب يوسع أدوات الذكاء الاصطناعي لصناع المحتوى عن فشل مجلس السلام في غزة العيشة الإيرانية.. استهداف الطاقة في دول مجلس التعاون الخليجي نموذجًا](#)

□

 Submit Submit

- الرئيسية
- الأخبار
 - اخبار مصر
 - اخبار عالمية
 - اخبار عربية
 - اخبار فلسطين
 - اخبار المحافظات
 - منوعات
 - اقتصاد
- المقالات
- تقارير
- الرياضة
- تراث
- حقوق وحريات
- التكنولوجيا
- المزيد
 - دعوة
 - التمنية البشرية
 - الأسرة
 - مديا

[الرئيسية](#) » [الأخبار](#) » [منوعات](#)

هل السكر خيار أفضل؟.. دراسة تكشف تأثيرات مفاجئة للمحليات الصناعية





الأحد 27 سبتمبر 2026 09:30 م

تتزايد التساؤلات خلال السنوات الأخيرة بشأن تأثير المحليات الصناعية، التي تدخل على نطاق واسع في تصنيع العديد من الأطعمة والمشروبات، على صحة الإنسان ووظائف الجسم.

وكشفت دراسة أجريت على البشر أن تناول هذه المحليات يمكن أن يؤدي إلى تغييرات في توازن البكتيريا الموجودة داخل الأمعاء، كما قد يؤثر في الطريقة التي يتعامل بها الجسم مع الجلوكوز.

وأجرى الدراسة باحثون من مختبر «إيليناف» في معهد وايزمان، بمشاركة 120 شخصًا لا يتناولون أطعمة أو مشروبات تحتوي على محليات صناعية.

وجرى تقسيم المشاركين إلى 6 مجموعات، حصلت 4 منها على أحد أنواع المحليات الأربعة التي شملتها الدراسة، وهي السكرين والسكرالوز والأسبارتام والستيفيا، بينما لم تتلق المجموعتان المتبقيتان أي محليات.

وبعد مرور أسبوعين، لاحظ الباحثون حدوث تغييرات في تركيبة ووظائف الميكروبيوم المعوي لدى المشاركين الذين تناولوا المحليات، وهي مجموعة الكائنات الدقيقة التي تعيش في الأمعاء ولها ارتباط بعدد من وظائف الجسم.

كما كشفت النتائج أن طبيعة هذه التغييرات لم تكن واحدة لدى جميع المشاركين، بل اختلفت بحسب نوع المُحلي المستخدم وبحسب استجابة كل شخص.

وأشارت النتائج كذلك إلى أن السكرين والسكرالوز كان لهما تأثير واضح على قدرة الجسم على التعامل مع الجلوكوز واستقلابه.

واعتبر الباحثون أن هذه التغييرات قد تكون مرتبطة ببعض اضطرابات التمثيل الغذائي، من بينها السكري من النوع الثاني والسمنة.

النتائج لا تحسم التأثير طويل المدى

ورغم النتائج التي توصلت إليها الدراسة، أكد الباحثون أن التأثيرات الصحية طويلة المدى لهذه التغييرات ما زالت غير معروفة بشكل واضح، مشددين على أن نتائج البحث لا تعني بالضرورة أن السكر يمثل خيارًا أفضل من المحليات الصناعية.

وأشار الباحثون إلى أن هناك حاجة إلى إجراء دراسات لفترات زمنية أطول من أجل تحديد التأثير الفعلي لهذه المحليات على صحة الإنسان، وفهم ما إذا كانت التغيرات التي ظهرت في الميكروبيوم واستجابة الغلوكوز تستمر مع مرور الوقت.

سيكتور يحذر من تأثير المحليات

وقال البروفيسور تيم سيكتور، خلال مشاركته في بودكاست «Zoe Science and Nutrition»، إن السكرين والسكرالوز قد يرتبطان بزيادة خطر الإصابة بالسكري مع مرور الوقت.

وأوضح سيكتور أن الأنواع الأربعة التي تناولتها الدراسة أحدثت تغيرات في الميكروبيوم المعوي، وإن كانت بدرجات متفاوتة، وهو ما يعرف باضطراب أو اختلال التوازن الميكروبي.

ولفت إلى أن استجابة الجسم للمحليات ليست متشابهة بين جميع الأشخاص، إذ يمكن أن تختلف من فرد إلى آخر، موضحًا أن وجود أكثر من نوع من المحليات في بعض المنتجات قد يجعل من الصعب على المستهلك تجنبها تمامًا.

وأضاف سيكتور أن نتائج الدراسات الحديثة تشير إلى أن المحليات لا يمكن اعتبارها مواد خاملة داخل الجسم، كما كان يُعتقد في السابق، إذ يمكن امتصاصها والتفاعل مع الجسم بطرق قد تختلف من شخص لآخر.

ماذا تقول الجهات الصحية؟

في المقابل، تشير هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS) إلى أن المحليات المعتمدة تخضع لاختبارات وتقييمات دقيقة للسلامة قبل السماح باستخدامها، وتعتبرها بديلًا آمنًا ومقبولًا للسكر عند استهلاكها ضمن الحدود المسموح بها.

وتوضح الهيئة أن الأدلة العلمية المتعلقة بتأثير المحليات على الصحة والوزن ليست حاسمة في اتجاه واحد، إذ توصلت بعض الدراسات قصيرة المدى إلى أن استبدال المشروبات المحلاة بالسكر بأخرى تحتوي على محليات منخفضة أو خالية من السعرات قد يساعد على خفض كمية السعرات المستهلكة وتقليل زيادة الوزن.

لكن الدراسات التي تابعت المشاركين لفترات أطول قدمت نتائج متباينة، ما يجعل من الصعب الوصول إلى استنتاج نهائي بشأن التأثيرات الصحية طويلة المدى للمحليات.

أبحاث مستمرة حول المخاطر المحتملة

ومن جانبها، تشير كلية الطب بجامعة جونز هوبكنز إلى أن الأبحاث المتعلقة بالمخاطر الصحية المحتملة للمحليات الصناعية لا تزال مستمرة.

وتوضح الكلية أن نتائج الدراسات التي أجريت على البشر تشير بصورة عامة إلى أن المحليات يمكن استخدامها بأمان عندما يتم استهلاكها ضمن الحدود اليومية المقبولة.

وفيما يتعلق بالسكر، تؤكد الكلية أن الغلوكوز يمثل مصدرًا أساسيًا للطاقة التي يحتاجها الجسم، وبالتالي فإن السكر ليس ضارًا في حد ذاته، إلا أن المشكلة ترتبط بشكل أساسي بالإفراط في استهلاك السكريات المضافة.

وتوجد هذه السكريات بكميات كبيرة في العديد من الأطعمة المصنعة، على عكس السكريات الطبيعية الموجودة في أطعمة مثل الفواكه.

وقد يرتبط الإفراط في تناول السكر المضاف بارتفاع مستويات سكر الدم، ومقاومة الإنسولين، وزيادة الوزن والسمنة، إلى جانب تسوس الأسنان وارتفاع خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني.

[ميديا](#)



[فضيحة... مسئولون باتحاد الملاكمة يطلبون 81 ألف جنيه من عمرو خالد و90 ألفا من حسام حسن مقابل المشاركة بأولمبياد البحر المتوسط](#)

الخميس 16 يوليو 2026 01:00 م

[ميديا](#)



[خصم 50% على مونوريل شرق النيل يكشف أزمة التسعير وضعف إقبال محدودي الدخل](#)

الجمعة 22 مايو 2026 06:30 م

مقالات متعلقة

عجاجة لآوا عاكذلاو داعسلا لكحمنة قحايص تاداء 9 ..ةهجاولاا دوعي تادجلا نيتور

[روتين الحدات يعود للواجهة.. 9 عادات صاحبة تمنحك السعادة والذكاء والإنتاجية](#)
لأفطلاأ تانومرهى لاء رثوة م لأأ بيلاحي فةيتايميك دالوم فاشتكأ ..رطاخ سوقان

[ناقوس خطر.. اكتشاف مواد كيميائية في حليب الأم تؤثر على هرمونات الأطفال](#)
ةوقو عافصر رثكأ أموي عنصة قطيسب دءا ..ركاإلا حايلصلاي ف طاقيتسلاوا ركبملا مونلا

النوم المبكر والاستيقاظ في الصباح الباكر.. عادة بسيطة تصنع يوماً أكثر صفاءً وقوة

وبرلاول صافملا باهتلاى لإ يقفلخلا بويعلانم اعدب...ةحصلا برضة قيلزنملا فيطنتلا تاجتئم

[منتجات التنظيف المنزلية تضر بالصحة.. بدءًا من العيوب الخلقية إلى التهاب المفاصل والربو](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التمنية البشرية](#)
- [الأسيرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

ادخل بريدك الإلكتروني

إشترك

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026