

تناول الأطعمة الصحية دون أن تستغني عن السكر بالضرورة



الثلاثاء 13 مارس 2018 04:03 م

منذ وقت ليس ببعيد ، كانت الدهون أسوأ شر غذائي، وقبل ذلك كان السكر. وحالياً، يتصدر النظام الغذائي الخالي من السكر، قائمة الأطعمة الصحية في العالم، ويؤثر على العديد من قرارات الناس.

وتشجع الأنظمة الغذائية الخالية من السكر الأشخاص على تجنب استخدام السكر (السكروز)، والمحليات مثل العسل، وشراب القيقب، والدقيق المكرر، والمشروبات الغازية، والحلويات، وبعض الفاكهة مثل الموز. كما يوصي البعض بإزالة منتجات الألبان أو الحد منها.

ويشير دعاة النظام الغذائي إلى أن استهلاك السكر المفرط قد يؤدي إلى السمنة، وبالتالي يزيد من خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني، وأمراض القلب، وبعض أنواع السرطان.

وعادة ما يتناول الأشخاص الكثير من الأطعمة الحلوة، حيث يستهلك الأمريكي العادي حوالي 20 ملعقة صغيرة من السكر المضاف يومياً، ولكن هؤلاء ليسوا بحاجة إلى الحد من تناول السكر، بهدف الالتزام بعادات الأكل الصحي، إذ أن الاقلاع عن السكر، من المستبعد أن يحسن من الصحة، أكثر من خفض تناول الأطعمة المعالجة، وتناول المزيد من الخضار، وطهي الطعام من الصفر، بالإضافة طبعاً إلى الحد من كمية السكر الذي تتناوله.

وفي أفضل الأحوال ، فإن النظام الغذائي الخالي من السكر قد يكون مربكاً ويفرض مجموعة قواعد عشوائية لا تستند إلى أدلة علمية. وفي أسوأ الأحوال ، يمكن لهذا النظام الغذائي المقيّد أن يؤدي إلى الخوف من تناول الأطعمة أو إلى علاقة غير صحية مع المأكولات.

ويقيّد النظام الغذائي الخالي من السكر الأشخاص بقوائم الأطعمة "المسموح بها" (مثل الحبوب الكاملة، والعنب البري، والغريب فروت)، والأطعمة "غير المسموح بها" (مثل الخبز الأبيض، والموز، والزبيب)، ما يعزز من عقلية النظام الغذائي، ويسبب الشعور بالقلق لدى الأشخاص من تناول أطعمة غير مسموح بها.

وتظهر الأبحاث أن اتباع نظام غذائي هو أمر غير فعال على المدى الطويل، وقد يقود إلى زيادة الوزن مع مرور الوقت. ويفسر الدماغ الحمية الغذائية كشعور بالجوع، ما يسبب بتخزين الدهون لاستخدامها في حالة النقص.

وقد يؤدي الرجيم إلى إجهاد الجسم، ورداً على هذا، يحرر الجسم هرمونات الإجهاد مثل الكورتيزول، ما قد يسبب بتخزين الدهون في الجسم ، وتحديدًا في منطقة البطن.

وقد تجعل بعض الحميات الغذائية الخالية من السكر، الأشخاص يتقيدون بالأطعمة الصحية، والمجموعات الغذائية مثل الفاكهة، ومنتجات الألبان، بلا وجود أي دليل لدعم ذلك. ويؤدي الأمر إلى دورة غذائية مصحوبة بالشعور بالخوف، ما قد يؤدي إلى النقص في المغذيات الأساسية.

كما توصي هذه الحميات الناس بتفادي الفاكهة لفترة من الوقت، ومن ثم إعادة إدخال قائمة محدودة من الفاكهة "الصحية" باهظة الثمن (مثل التوت) مع تجنب الفاكهة الرخيصة "غير الصحية" مثل الموز.

وتُعتبر الفاكهة الكاملة بمثابة مصدر رائع للألياف، والفيتامينات، والمعادن الأساسية ، بالإضافة إلى مضادات الأكسدة. ويمكن أن يقلل نوعان من الفاكهة في اليوم الواحد من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، والسكري من النوع 2، وأمراض القلب.

كما يتجنب العديد من المتابعين الحميات الغذائية الخالية من السكر، ومنتجات الألبان العادية مثل الحليب، واللبن، والجبن، بسبب الافتراض

بأن هذه الأطعمة تحتوي على السكر

أما السكر في منتجات الألبان العادية فهو عبارة عن اللاكتوز الطبيعي (الكربوهيدرات)، وهو ما لا يدعو للخوف وقد يؤدي تجنب منتجات الألبان إلى زيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام، إذا لم يتم استبداله بمستويات كافية من الكالسيوم من مصادر أخرى

وتستخدم بعض وصفات الأطعمة الخالية من السكر بدائل للسكر مرتفعة الثمن، مثل شراب الأرز، وشراب القيقب، والتمر

ومع ذلك ، لا تزال هذه السكريات تحتوي على عدد السعرات الحرارية ذاته لكل غرام مثل أي نوع آخر من السكر وهذه البدائل لا تقدم أي فوائد مغذية إضافية غير شراب الأرز، وهو خيار مفيد فقط للأشخاص الذين يعانون من سوء امتصاص الفركتوز، والتمر بسبب احتوائه على الألياف

وعالماً، ما يتناول الناس أكثر من الطعام الذي يحتوي على هذه البدائل تحت ستار أنها خالية من السكر، ما قد يؤدي إلى زيادة وزن غير مقصودة

لذا، ينصح الخبراء بتناول الكثير من النباتات، والتمتع بالحبوب الكاملة، والفول، والبقوليات، وتذكر أن الفاكهة هي صديق وليس عدو

ويرى الخبراء أن بعض الأشخاص، ربما يجب أن يتناولوا القليل من السكر فقط، ولكن لا يجب على الناس عامة وضع السكر جانباً بشكل كلي فقط للمحافظة على صحة جيدة

وبغض النظر عن الطريقة التي نختار بها الطعام ، يجب أن نتذكر أن الصحة ليست مجرد رقم أو قياس للحجم، أو أطعمة يجب تجنبها، بل يتعلق بصحتنا النفسية وعلاقتنا بالأغذية، التي لا تقل أهمية عن صحتنا البدنية