

كيف يدمر السكر صحتك؟



الأربعاء 4 أبريل 2018 02:04 م

نشر موقع "آف-بي-ري" الروسي تقريراً، تحدث فيه عن الوجبات الغنية بالسكريات التي تعدّ من الأطعمة الشهية، إلا أن تبعاتها الصحية خطيرة جداً فقد يؤدي تناول المواد التي تحتوي على نسبة عالية من السكر إلى إصابة المرء بعدة أمراض

وقال الموقع، في تقريره ، إن البحوث أثبتت أن الأشخاص الذين يستهلكون معدلات عالية من السعرات الحرارية المتأتية من السكر أكثر عرضة لخطر الوفاة المبكرة الناتجة عن أمراض القلب في الواقع، تعد المشروبات السكرية وعصائر الفاكهة والمرطبات بمثابة المصادر الرئيسية للسكر في النظام الغذائي للإنسان الحديث

وأضاف الموقع أن غياب السكر المضاف عن المنتجات لا يعني أن المنتج لا يشكل ضرراً على الصحة، علماً أن السكر مركز وبشكل طبيعي في الفاكهة ويعدّ العصير مصدراً للسعرات الحرارية؛ لذلك لا بد من توخي الحذر عند تناول مختلف أنواع العصائر إلى جانب ذلك، تمكن العلماء من إيجاد رابط بين صحة الدماغ والحلويات الموجودة ضمن النظام الغذائي، حيث يدمر الجلوكوز الخلايا والإنزيمات المسؤولة عن حماية الدماغ من رواسب البروتين، ما يؤدي إلى الإصابة بمرض الزهايمر

وأورد الموقع أن الحلويات تؤثر على سلوك الطفل، حيث تزيد من مستوى ضغط الدم والكوليسترول، ما يؤثر سلباً على جسمه وقد تحتوي العصائر على نسبة سكر تصل إلى 80 غراماً، والأمر سيان بالنسبة للمكسرات والفاواكه الجافة حلوة المذاق فعلى سبيل المثال، إن كنت من محبي الزبادي بالفاكهة، فينبغي عليك الأخذ بعين الاعتبار أنها تحتوي على 22 غراماً من السكر

وبين الموقع أن الشخص العادي يتناول كميات هائلة من السكر بشكل سنوي، إلا أنه لا يلاحظ الأمر ونتيجة لذلك، يوصي الخبراء بتقليل الكمية اليومية المتناولة من السكر بالنسبة لكلا الجنسين وقد أشارت العديد من البيانات إلى الأضرار الناجمة عن استخدام السكرالوز والسكرارين والأسبارتام وتأثيرها السلبي على الجسم، حيث تتسبب هذه المواد في زيادة الوزن، فضلاً عن ظهور مشاكل على مستوى الجلوكوز

والجدير بالذكر أن عملية معالجة الفركتوز تتم على مستوى الكبد وفي حال عدم الالتزام بتناول الكميات الموصى بها من السكر، غالباً ما يتعرض المرء إلى العديد من المشاكل الخطيرة، بما في ذلك تحول نسبة الفركتوز إلى دهون تتراكم حول الأعضاء الداخلية ومنطقة الخصر

وذكر الموقع أن تناول شراب القيقب بحجة احتوائه على مضادات الأكسدة، أو العسل باعتباره دواء لبعض الأمراض يعرض الصحة لبعض المخاطر، وذلك ما يستوجب التحكم في الكمية المتناولة في الأثناء، تمكن الخبراء من إيجاد رابط وثيق بين استهلاك السكر وانتشار مرض السرطان، حيث تحتاج الخلايا السرطانية إلى كميات كبيرة من الجلوكوز في الدم من جهة أخرى، يضاهاي خطر استهلاك المشروبات الغازية والحلويات بشكل يومي خطر التدخين على جسم الإنسان

وأفاد الموقع، وفقاً لبعض الدراسات، بأن تناول الحلويات التي تحتوي على كميات صغيرة من الألياف، والكثير من الدهون المشبعة، يترتب عليه ظهور مشاكل في النوم وتعدّ المشروبات الغازية والقهوة الباردة والشاي والمشروبات الرياضية بمثابة مصادر غنية بالسكر، في حين يهدد استهلاكها صحة الإنسان وحياته بشكل عام كما أظهرت العديد من البحوث أن زيادة مستوى السكر المستهلك يساهم في تخفيض مستوى الكوليسترول المفيد، ما يساهم في تنامي خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، فضلاً عن ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار

وأورد الموقع أن البحوث أثبتت أن اتباع نظام غذائي غني بالحلويات والحبوب الكاملة يزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب في الأثناء، توجد

علاقة بين المشروبات الغنية بالسكر والربو، حيث يساهم تناول هذه المشروبات بشكل منتظم في زيادة خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي ووفقا لدراسات حديثة، يترتب على الالتزام بنظام غذائي غني بالفركتوز زيادة خطيرة في مستوى ضغط الدم، كما تؤثر الحلويات سلبا على صحة القلب

وأوضح الموقع أن السكر يتسبب في تسوس الأسنان، حيث تتغذى البكتيريا الموجودة في التجويف الفموي على الجلوكوز، ما يمنحها المزيد من الطاقة، لتبدأ بالتكاثر بشكل حيوي، وتشكل لويحات سنية على سطح الأسنان وكلما تكاثرت اللويحات، تكاثرت الثقوب الصغيرة التي تتحول بمرور الوقت إلى تسوس خطير وغالبا ما يؤدي اتباع نظام غذائي غني بالحلويات إلى التهاب اللثة

وفي الختام، نوه الموقع إلى أن تناول السكر يزيد من مستوى الناقل العصبي، الدوبامين، الذي يعد عنصرا رئيسيا يضمن للمرء الشعور بالمتعة والسعادة كما أن تناول الحلويات قد يتحول إلى إدمان على هذه المنتجات مع مرور الوقت