

هذا ما يحدث لجسمك عند التوقف عن تناول السكر



الجمعة 11 مايو 2018 09:05 م

نشر موقع "شاغ كزداروفي" الروسي تقريرا، استعرض فيه مجموعة التغييرات التي تطرأ على الجسم عند التوقف عن تناول السكر وبشكل عام، يسبب تناول كميات كبيرة من هذه المادة أضرارا جسيمة

وقال الموقع في تقريره، إن الإفراط في تناول كميات كبيرة من السكر يؤثر سلبا على صحة المرء، وخاصة على صحة البنكرياس كما تعادل خطورة السكر على البنكرياس خطورة شرب الكحول على الكبد

عموما، يؤدي تناول السكر إلى ظهور العديد من المشاكل الصحية على غرار السكري، والصداع، وأمراض القلب، ونقص الكروم في الجسم، وأمراض الأسنان، فضلا عن مشاكل الجهاز المناعي

وأضاف الموقع أن إقصاء السكر من النظام الغذائي أو التوقف عن استخدامه بشكل مفاجئ أمر صعب للغاية، إذ أن الأمر شبيه بالتعامل مع مشاكل الإدمان والتبغ لذلك، ينصح بتخفيض نسبة السكر في النظام الغذائي بشكل تدريجي وعلى سبيل المثال، يمكنك الامتناع عن تناول المشروبات الغازية في الأسبوع الأول، لتقوم في مرحلة موائية بإقصاء جميع المشروبات الصناعية الأخرى من نظامك الغذائي

وبين الموقع أن استهلاك السكر يؤدي إلى ظهور أمراض مختلفة في الجهاز القلبي الوعائي على غرار ارتفاع ضغط الدم، وعدم انتظام ضربات القلب في الأثناء، يساعد تخفيض كميات السكر المستهلكة، أو القمع معه تماما، على تجنب العديد من المشاكل الصحية، إضافة إلى منع حدوث اضطرابات صحية

وذكر الموقع أن إقصاء السكر من النظام الغذائي يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بمرض السكري في هذا الإطار، يجب الأخذ بعين الاعتبار أن تناول كوب واحد من المشروبات الغازية يزيد من احتمال الإصابة بمرض السكري بنسبة 25 في المئة إضافة إلى ذلك، يشكل شرب الصودا بما في ذلك صودا الحمية والمشروبات الغازية الخالية من السكر، خطرا على الصحة نظرا لاحتوائها على مواد تحلية صناعية ومواد كيميائية مضافة أخرى، عوضا عن السكر

وأفاد الموقع أن التوقف عن تناول السكر يساعد على تحسين المزاج، والتخلص من حالات تقلب المزاج، والكآبة والخوف في المقابل، يؤدي تناول قارورة من الصودا والمنتجات المشابهة على غرار الطويات، والمشروبات الغازية، ومنتجات اللحوم، والكرتبهيدرات المكررة إلى الإصابة بالاكتئاب والتوتر العصبي

ويفسر ذلك بقدرة السكر على تدمير الروابط العصبية بين المعدة والدماغ؛ الأمر الذي يتسبب في ردود أفعال عصبية انطلاقا من هذا المنطلق، يوصى بالبحث عن بدائل مفيدة للسكر واستشارة خبير تغذية في حال تطلب الأمر، لتجنب عواقب وخيمة

وأورد الموقع أن الجسم يحتاج إلى كميات كافية من النوم من أجل استعادة الطاقة المفقودة، وتحسين نضارة البشرة، وتجديد الخلايا عموما، يؤدي تناول كميات كبيرة من السكر إلى ظهور مشاكل مثل الأرق نتيجة عدم توازن مستويات الجلوكوز في الدم علاوة على ذلك، يؤدي التقيد باستهلاك كميات معينة من السكر إلى تحسين جودة النوم، الأمر الذي يساعد الجسم على استعادة وتعزيز طاقته

وتجدر الإشارة إلى أن اضطرابات النوم تتسبب في خلق العديد من المشاكل على غرار بروز الهالات السوداء، وفقدان الطاقة، والبدانة، والتعب والشيخوخة المبكرة

وأكد الموقع أن تناول كميات كبيرة من السكر يؤثر سلبا على القدرات العقلية، فضلا عن ظهور العديد من المشاكل على غرار متلازمة الأيض إضافة إلى ذلك، يؤدي تناول السكر إلى الإصابة بالسمنة، وإحداث اضطرابات في عمل الدماغ عموما، لتعزيز مستوى الذاكرة

وحرق الطاقة في الجسم، يوصى بممارسة الرياضة بشكل منتظم

وأشار الموقع إلى أن استهلاك السكر يؤدي إلى مشاكل صحية مثل الجفاف، وزيادة إفراز البشرة للدهون وبشكل عام، يساعد الامتناع عن تناول السكر على الحفاظ على إطلالة شبابية، وإحداث جملة من التغييرات التي تستطيع ملاحظتها منذ الأسبوع الأول ومن بين هذه المظاهر: تحسن نضارة البشرة، ونقص إفراز البشرة للدهون، والتخلي ببشرة ناعمة ورطبة، ونقص التجاعيد

وفي الختام نوه الموقع بأن الاستهلاك اليومي لسكر يحدث مشاكل في عملية الأيض، الأمر الذي يحول دون حصول الجسم على مستويات الطاقة الكافية من الطعام لذلك، في حال رغبت في التخلص من التعب المزمن والضعف، يتعين عليك التخفيف من كميات السكر أو إقصائه تماما من النظام الغذائي