

هل يعد السكر البني أفضل من السكر الأبيض بالفعل؟



الأربعاء 29 أغسطس 2018 10:08 م

نشرت صحيفة "الإسبانول" الإسبانية تقريراً، تحدثت فيه عن الفرق بين السكر الأبيض والسكر البني، ومدى صحة الاعتقاد القائل بأن النوع الثاني أفضل من النوع الأول وقد شاع هذا التصور خلال السنوات الأخيرة، ما أدى إلى ظهور العديد من البدائل للسكر الأبيض.

وقالت الصحيفة، في تقريرها، إن العديد من المنتجات صُنعت لتحل محل السكر الأبيض، وعلى رأسها السكر البني وقد اعتبرت بعض هذه البدائل "صحية أكثر من السكر الأبيض"، فيما روج لأنواع أخرى على أنها توفر "أقل سعرات حرارية" أو "غير مسببة لأي أضرار".

وبينت الصحيفة أن الكثير من الأشخاص يعتبرون السكر البني من البدائل الصحية للسكر الأبيض، نظراً لونه الذي عادة ما يتم ربطه بالمنتجات الكاملة، لكن، وفي واقع الأمر، لا يوجد اختلاف كبير وواضح بين السكر البني والسكر الأبيض، في الوقت الذي تروج فيه العديد من المعتقدات والشائعات الخاطئة في هذا الصدد تبعاً لذلك، أصبح السكر البني يحتل مكانة مهمة لدى المستهلكين، دون أن يجنب الكثير منهم المخاطر التي يرغبون في تفاديها.

وأضافت الصحيفة أن طرق تصنيع كلا النوعين من السكر مختلفة عن بعضها البعض، لكن، لا يعني هذا العامل أن السكر البني يختلف كثيراً عن السكر الأبيض عندما يصبح جاهزاً للاستهلاك من قبل الأفراد وتتطلب عملية تصنيع السكر الأبيض استخدام منتجات كيميائية من أجل تنقيته ومنع تطور الكائنات الدقيقة فيه ومن بين هذه المواد، كبريتات الكالسيوم وحمض الكبريتيك ولا تظهر هذه المواد في المنتج النهائي نظراً لأنها تستخدم فقط لتفي بوظائفها المذكورة.

وبينت الصحيفة أن تصنيع السكر البني يعتمد على السكر الأبيض على اعتباره مادة أساسية في خضم هذه العملية ويضاف إلى هذه المادة الأساسية دبس السكر أو العسل الأسود، ما يعني أن السكر البني هو نوع من السكر الأبيض الذي تتم إضافة الأصباغ إليه وفي بعض البلدان، تعتمد طريقة ثانية لتصنيع السكر البني تشبه إلى حد كبير طريقة تصنيع السكر الأبيض ويتمثل الفرق الوحيد في عدم إزالة دبس السكر خلال عملية التصنيع، في حين تتم إزالة بقية الشوائب.

وأوضحت الصحيفة أنه يوجد نوعان من السكر البني: السكر البني والسكر البني الكامل وعلى الرغم من أن لونه عادة ما يكون بنياً، إلا أنه لا يمكن تصنيفه في غالبية الأحيان على أنه من المنتجات الكاملة وفي حقيقة الأمر، يتمثل الفرق الوحيد بين نوعي السكر البني في المذاق والرائحة لا غير؛ حيث إنه لا توجد اختلافات غذائية أو في التركيبة الكيميائية بين النوعين وحتى إن وجد هذا الاختلاف، فهو بنسبة ضئيلة.

وتجدر الإشارة إلى أنه، ومن حيث السعر، يعد السكر الأبيض أقل ثمناً في الأثناء، يعد السكر البني الكامل مكلفاً أكثر مقارنة بالسكر البني والسكر الأبيض، على حد سواء.

ونقلت الصحيفة أنه على مستوى التركيبة الكيميائية والمنافع الغذائية لا يوجد اختلاف كبير بين السكر البني والسكر الأبيض وعلى سبيل المثال، يحتوي السكر الأبيض على 99 من السكروز في الأثناء، تتراوح نسبة السكروز في السكر البني بين 85 و95 بالمائة.

وأوردت الصحيفة أن منظمة الصحة العالمية توصي بعدم تجاوز الـ 25 غراماً من السكر المضاف يومياً وتؤكد المنظمة أن غراماً واحداً من السكر الأبيض يوفر نفس منافع غرام واحد من السكر البني وعلى هذا النحو، تعتبر جميع أنواع السكر متماثلة، بغض النظر عن لونها أو طريقة تصنيعها.

وبينت الصحيفة أن الفرق الوحيد بين السكر البني والسكر الأبيض يتمثل في المذاق والكثافة فبينما يعد السكر الأبيض أكثر حلاوة من

السكر البني، عادة ما يكون السكر البني أكثر كثافة، ما يتطلب وضع ملاعق إضافية لتحلية الطعام بنفس الدرجة التي تؤمنها ملعقة واحدة من السكر الأبيض

وأشارت الصحيفة إلى أن بدائل السكر ليست صحية بالكامل مثلما يروج لها، فعلى سبيل المثال، تصل نسبة السكروز في بعض أنواع العسل إلى 82 بالمائة، وهو ما يؤكد أن هذا المنتج ليس مثاليا كما يروج له، بالإضافة إلى ذلك، فإنه يجب الحذر من المحليات الاصطناعية التي تشكل خطرا حادا على الصحة

وفي الختام، قالت الصحيفة إن السكر البني لا يعد بديلا للسكر الأبيض، في حين أن السكر البني الكامل ليس أفضل من السكر البني وفي جميع الأحوال، لا يوجد اختلاف يذكر بين جميع أنواع السكر