

# هذا ما يحدث لجسمك عند شرب العصير يوميا



الجمعة 26 مارس 2021 09:50 م

قد يبدو شرب كوب من عصير البرتقال كل يوم، في وجبة الإفطار، أو بعض عصير التوت البري مع الغداء، عادة غير ضارة أو غير مفيدة للصحة، إلا أنه يوجد فرق كبير بين تناول الفاكهة وشربها فماذا يحدث لجسمك عند شرب العصير يوميا؟ حسب الخبراء تلعب الألياف الموجودة في الفاكهة الكاملة دورا رئيسيا في تقليل تأثير السكريات الطبيعية على جسمك في المقابل، بعد ارتفاع نسبة السكر في الدم من بين أهم الآثار الجانبية لشرب العصير، وهو أمر يجب الابتعاد عنه، خاصة إن كان الشخص مصابا بالسكري.

في تقريرها -الذي نشرته مجلة "إيت ديس نوت ذات" الأميركية- سلطت الكاتبة ربيكا سترونغ الضوء على ما يفعله شرب العصير يوميا بجسمك:

ارتفاع نسبة السكر في الدم

تقول أخصائية التغذية كارا هارستريت: "عملية عصر الفاكهة تزيل منها اللب والقشرة وبذلك تحصل على سائل أكثر تركيزا من حيث النكهة والطاقة والمغذيات".

وتعد الألياف من بين العناصر التي يمكن أن تبطئ عملية الهضم وامتصاص الكربوهيدرات البسيطة من وجباتنا الغذائية بالجهاز الهضمي وعند فقدانها، يمتص الجسم الكربوهيدرات البسيطة من عصير الفاكهة بسرعة أكبر، الأمر الذي قد يؤدي إلى "زيادة حادة في نسبة الجلوكوز في الدم".

كما أشارت أخصائية التغذية شينا جاراميلو إلى أن العصير عادة ما يكون فائق التركيز مقارنة بالفاكهة، مما يعني أنه يحتوي على نسبة عالية من السكر فعلى سبيل المثال، تحتوي برتقالة كاملة على حوالي 9 غرامات من السكر، في حين يحتوي كوب واحد من عصير البرتقال على أكثر من ضعف ذلك (حوالي 21 غراما).

وأوضحت أن الشخص المصاب بداء السكري لا يُنصح بشرب العصير؛ لأنه من المحتمل أن يؤدي إلى ارتفاع سريع في نسبة السكر في الدم ولا شك أن العصير يحتوي على بعض الفيتامينات، ولكن يمكنك تعويضها بسهولة من مصادر غذائية أخرى أو من الفاكهة الكاملة وأظهرت دراسة نشرت عام 2013 الصلة بين استهلاك عصير الفاكهة وزيادة خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني وفي المقابل، وجد الباحثون أن تناول الفاكهة الكاملة، وخاصة التوت الأزرق والعنب والتفاح، كان له تأثير معاكس، وأدى إلى انخفاض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

لهذا السبب، تنصح جاراميلو بمراقبة كمية العصير الذي تشربه يوميا ومع أنه يوفر العديد من الفيتامينات تماما مثل الفاكهة الكاملة، إلا أنه يمكن أن يحتوي على نسبة كبيرة من السكر تماما مثل قطعة الحلوى أو عبوة صودا، مع كمية أقل من الألياف التي تساعد على تخفيف آثار السكر على صحتك.

زيادة الوزن

إذا كنت تشرب العصير يوميا، فهذا قد يعني أنك تأخذ كميات أكبر من حاجتك من السعرات الحرارية خاصة أن العصير لن يشعرك بالشبع وستبقى جائعا وستضطر للأكل، وهذا الفائض على المدى البعيد سيخزنه الجسم في صورة شحوم مما سيجعل وزنك يزيد.

كيف تستهلك العصير بطريقة صحيحة؟

وحسب أخصائية التغذية ناتالي ريزو، فإن الكمية المناسبة من العصير لا تتجاوز نصف كوب وذلك يعتمد على نوع العصير وكميته ونمط حياة الشخص.

فعلى سبيل المثال، يمكن تناول بعض من عصير الكرز الحامض بعد ممارسة التمارين الرياضية لتعزيز الصحة والأداء البدني ولكن قد لا يحتاج الشخص البالغ الذي يعاني من زيادة الوزن إلى شرب نفس الكمية من العصير.

ونصحت الكاتبة بضرورة اختيار الفواكه الكاملة قدر الإمكان إذا كنت ترغب في تجنب ارتفاع مستوى السكر في الدم وعندما تشعر بالرغبة الشديدة في شرب العصير، عليك الاقتصار على شرب كوب واحد منه في اليوم.