

هذا ما يحدث لجسمك عند إيقاف تناول السكر الأبيض والخبز الأبيض



السبت 3 أبريل 2021 11:38 م

ماذا يحدث لجسمك عند إيقاف تناول السكر الأبيض والسكر المضاف والخبز الأبيض؟ وما سلبيات هذه الأغذية؟ بالمقابل ما الحالات التي قد يناسبها الخبز الأبيض أكثر؟ الجواب هنا

ارتفع استهلاك السكر باضّراد خلال مدّة الإغلاق التي فرضتها جائحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19"، ولكن الكثير منه مختفٍ في أطعمة ليست حلوة المذاق

وبداية نتعرف على فوائد إيقاف السكر الأبيض والخبز الأبيض، ثم ننتقل إلى التفاصيل

هذا ما سيحدث لجسمك عند إيقاف السكر الأبيض والخبز الأبيض:

- تقليل خطر تسوس الأسنان

- ستفقد الوزن إذا أوقفت السكر والخبز الأبيض، شريطة ألا تعوض ما قللته بتناول أغذية أخرى

- قد تساعد في تقليل مستويات الالتهاب في جسمك

- حركة الأمعاء ستتحسن، وذلك في حالة أنك أوقفت الخبز الأبيض، وأصبحت تتناول الخبز الكامل والخضار
أخطار السكر

في التقرير الذي نشرته صحيفة "التلغراف" (The Telegraph) البريطانية، قالت الكاتبة لورين ليبيرت: إن العديد من العلماء يعتقدون أن السكر المضاف هو السبب الرئيس في زيادة عدد الأشخاص الذين يعانون من السمنة

حتى إذا كنت تعتقد أنك تتناول طعاما صحيا لا يحتوي على الكثير من السكر، أو إذا كان نظامك الغذائي يشمل الخبز والوجبات الخفيفة والحبوب والزيادي، أو أي شيء معبأ ومصنع في الأساس، فإن احتمالات اكتسابك الوزن الزائد تظل قائمة

ووفقا للتوصيات الحكومية البريطانية؛ ينصح ألا تشكل السكريات الحرة، التي تنضاف إلى الأطعمة أو المشروبات، وكذلك السكريات الموجودة طبيعياً في العسل، والعصائر وعصائر الفاكهة والخضروات غير المحلاة، والسموثي، أكثر من 5% من الطاقة التي تحصل عليها من الطعام والشراب يوميا، ويجب ألا يزيد تناول البالغين للسكر على 30 غراما في اليوم

ما السكر؟

السكر اسم يطلق على العديد من المواد التي تنتمي إلى عائلة الكربوهيدرات التي يجمعها طعمها الحلو، ويمكن تقسيم السكريات من حيث تركيبها الكيميائي إلى مجموعتين أساسيتين:

- السكريات الأحادية، وتشمل:

الغلوكوز، وهو السكر الذي يوجد في مجرى الدم وتأخذه الخلايا للقيام بوظائفها ومهامها، وعند ارتفاعه عن الحدود الطبيعية في الجسم يتم تشخيص صاحبه بأنه مصاب بداء السكري

- الفركتوز، أو ما يعرف بسكر الفاكهة، ويوجد في الفواكه والعسل

- الغالاكتوز، ويوجد في منتجات الألبان

- السكريات الثنائية، وتتكون من جزيئين من السكريات الأحادية، وتشمل:

- السكروز، أو ما يعرف بسكر المائدة أو السكر الأبيض، وهو مكون من جزيء غلوكوز وجزيء فركتوز

- المالتوز، ويعرف أيضا باسم سكر الشعير، ويتكون من جزيئين من الغلوكوز

- اللاكتوز أو سكر الحليب، ويتكون من جزيء غلوكوز وجزيء غالاكتوز

- السكر البني، وهو سكر مائدة "سكروز" ولكن أضيف إليه دبس السكر فأصبح بني اللون وذا قوام أكثر رطوبة، وهو ليس سكر حماية (دايت)، وليس مناسباً لمرضى السكري، ولا يحتوي على الألياف الغذائية، وأضراره مماثلة لأضرار السكر الأبيض وباقي أنواع السكريات

وتقول سارة فلور، اختصاصية التغذية، ومؤلفة 22 كتابا بما في ذلك كتاب "الأكل للتغلب على مرض السكري من النوع الثاني" و"كتاب الطبخ العائلي الخالي من السكر": إنه "من السهل جدا تناول 30 غراما أو 6 ملاعق صغيرة من السكر قبل مغادرة المنزل في الصباح

تحتوي حبوب الإفطار والخبز المحمص والمربى والزيادي قليل الدسم وعصائر الفاكهة والعصائر على السكر".

في الحقيقة، لا توجد حاجة غذائية للسكر على الإطلاق، حيث تقول فلور: إن "السكر لا يحتوي على أي مواد مغذية، ولكنه قد يكون ضارا جدا بصحتنا، ما يؤدي إلى إضعاف مقاومة الأنسولين وإصابة الجسم بالالتهابات، والتي ترتبط بعرض السكري من النوع الثاني والسمنة وأمراض القلب وغيرها".

بالنسبة لأولئك الذين يجادلون بأن السكر يعدّ بمنزلة غذاء طبيعي موجود في الفواكه على شكل فركتوز، وبالتالي فهو مفيد لنا، فإن هناك فرقا مهما يجب الانتباه إليه [1] تقول فلورا: "إن تناول حبة فاكهة كاملة يعني أنك تتناول أيضا بعض الألياف، ما يؤدي إلى إبطاء عملية هضم الفركتوز ومعدل دخوله إلى مجرى الدم، لذلك، تبقى هذه أفضل طريقة لتناول الفاكهة". لكن الفركتوز الموجود في الأطعمة فائقة المعالجة، على غرار شراب الذرة عالي الفركتوز والفواكه المركزة، يحتوي على الكثير من الألياف والمغذيات التي تمت إزالتها [2] وتضيف فلورا أن "الفركتوز المعالج حاليا يعدّ من أكثر أشكال السكر ضرا، ويرتبط بمرض الكبد الدهني غير الكحولي وأمراض القلب".

علاوة على ذلك، يتداخل الفركتوز مع استجابة اللبتين، وهو مثبط طبيعي للشهية في الجسم [3] وعندما يتوقف الدماغ عن تلقي رسالة للتوقف عن تناول الطعام، يؤدي ذلك إلى تراكم المزيد من الدهون الحشوية حول أعضائك الحيوية [4] وذكرت الكاتبة أن الحل الأمثل لاستبعاد السكر من نظامك الغذائي يكمن في إلقاء نظرة على الملصقات الموجودة على الأطعمة [5] وتشير غابرييل إلى أن هناك العديد من الأسماء التي يستخدمها المصنعون للسكر لإخفائها عن المستهلكين [6] ومن هذه الأسماء: العسل، ودبس السكر، وشراب الذرة، والمالتوز وما إلى ذلك [7] وكلما ارتفعت قائمة المكونات، زادت كمية السكر، لهذا ابحث عن هذه الأنواع المختلفة من السكريات على الملصق لأنك قد لا تستطيع التعرف عليها على الفور [8] بالإضافة إلى ذلك، تحذر غابرييل من أن "وجود ملصق ينص على أن المنتج خالٍ من السكر لا يعني أنه خالٍ من السكر [9] يمكن أن يعني ذلك ببساطة أن الشركة المصنعة لم تضيف السكر ولكن يمكنها تحلية المنتج بمجموعة كاملة من السكريات الأخرى مثل العسل والعصير، أو يمكن أن يحتوي المنتج على فواكه مجففة منقوعة تماما".

يقول المدرب وخبير التغذية هارلي باسترنك: "نحن نستهلك ما بين 3 و4 أضعاف كمية السكر الموصى بها، وإذا كنت ترغب في تقليل كمية السكر التي تتناولها، فعليك معرفة مقدار ما تتناوله بالفعل، وما هي السكريات التي تفرط في تناولها، ثم قلل من وجود هذه الأطعمة في منزلك، وأزل الطعام الذي يحتوي على نسبة عالية من السكر من مطبخك". ويضيف أنه "يتعيّن عليك بعد ذلك التركيز على ما يجب أن تأكله وما يجب ألا تأكله [10] كما يجب أن تحتوي كل وجبة على البروتين والألياف والدهون الصحية لضمان استقرار نسبة السكر في الدم".

تؤيد غابرييل هذه الإستراتيجية، إذ تقول: إن "السكر لا يمنحك أي شعور بالشبع على الإطلاق، ويمكنك أن تتناول كمية كبيرة من السكريات وتظل جائعا [11] ولكن البروتينات الموجودة في أطعمة مثل الدجاج واللحوم الحمراء الخالية من الدهون والفاصوليا والبقول والبيض والدهون الصحية، مثل الأفوكادو والمكسرات والبذور، سوف تمنحك شعورا بالشبع، لذلك سينتهي بك الأمر بتناول كميات أقل بكثير من السكر".

ماذا عن الخبز الأبيض؟

وفقا لما يقول بعضهم؛ فإن الخبز الأبيض ليس له طعم، وهذا ما يجعل الكثير من الناس يحبونه لأنه لا يمنعك من الاستمتاع بمذاق اللحوم أو الحساء أو الجبن الذي تتناوله معه [12] لكن بالمقارنة مع منتجات دقيق الحبوب الكاملة، فإن الخبز الأبيض لا يجعل مذاق الطعام أفضل، وفقا لموقع "برايت سايد" (BrightSide) الأميركي [13]

يحتوي خبز الحبوب الكاملة على الألياف بكمية أكبر من الخبز الأبيض، وهي مفيدة لصحة الأمعاء والجهاز الهضمي [14] ووفقا لموقع برايت سايد، فإنه بالنسبة للعديد من الأشخاص يشكل الوزن الزائد والسمنة السبب الأول للتوقف عن تناول الأطعمة التي تحتوي على الدقيق المكرر [15] أكثر من 70% من الأشخاص الذين يتوقفون عن تناول الخبز الأبيض يفقدون الوزن خلال أول أسبوعين [16] ويضيف الموقع أن تأثير الخبز الأبيض يشبه تأثير المخدرات، إذ يتسبب الدقيق الأبيض في ارتفاع مستوى السكر في الدم، ونتيجة لذلك يرتفع مستوى الأنسولين [17] عندما تأكل شريحة من الخبز الأبيض، يرتفع السكر في الدم بسرعة، لكنه سرعان ما ينخفض، ما يجعلك تشعر بالجوع سريعا وترغب في تناول المزيد من الكربوهيدرات سريعة الامتصاص [18]

ما كمية الخبز اليومية السليمة؟

وفقا للجمعية الألمانية للتغذية، فإن كمية الخبز اليومية السليمة تتراوح بين 200 و300 غرام [19] وأضافت الجمعية أنه من الأفضل تناول خبز الحبوب الكاملة، إذ إنه قليل السعرات الحرارية من ناحية وغني بالألياف الغذائية، التي تتمتع بفوائد صحية جّدة، من ناحية أخرى [20]

وتساعد الألياف الغذائية على الشعور بالشبع سريعا، كما أنها تحدّ من خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني واضطرابات أيض الدهون وسرطان الأمعاء الغليظة وأمراض القلب والأوعية الدموية [21]

ومن ناحية أخرى أشارت الجمعية إلى أن الخبز الأبيض المصنوع من دقيق القمح يعاني من سمعة سيئة لأنه يتسبب في البدانة، إلا أنه يتمتع أيضا بفوائد صحية في بعض الحالات المرضية [22]

وأوضحت الجمعية أن الخبز الأبيض أفضل للمعدة بعد العمليات الجراحية وبعد الإصابة بأنفلونزا المعدة أو في حالة التهابات الأمعاء المزمنة، حيث تتحمل المعدة في هذه الحالات بصورة أفضل مقارنة بخبز الحبوب الكاملة [23]