

## ماذا يحدث للجسم عند تناول الحلوى يوميا؟



إليك كيف يتأثر جسدك عند تناول الحلوى يوميا، وما هي الحدود الصحية التي يجب مراعاتها:

1. بناء علاقة صحية ومتوازنة مع الطعام

السر الأبرز في تناول الحلوى اليومية بذكاء هو البُعد النفسي؛ فحرمان النفس التام من الأطعمة التي تشتهيها يقود في كثير من الأحيان إلى شعور دائم بالتقييد، يتبعه إحساس بالذنب، وهو ما ينتهي غالباً بنوبات من الشره المفرط وتناول كميات هائلة من السكريات دفعة واحدة.

السماح لنفسك بقطعة صغيرة من الحلوى يوميا، يلي رغبته ويمنحك شعوراً بالرضا والتحكم، ما يساهم في بناء نمط غذائي مستدام دون حرمان قسري.

2. التأثير على كفاءة الكبد ووظائفه

تحتوي العديد من أصناف الحلوى الشهيرة، مثل المثلجات، والمخبوزات، وعجين البسكويت الجاهز، على نسب مرتفعة من الدهون المشبعة إلى جانب السكريات.

وتشير الدراسات الطبية إلى أن الإفراط في تناول هذه الدهون يسهم بشكل مباشر في إجهاد الكبد، وقد يؤدي على المدى الطويل إلى الإصابة بمرض الكبد الدهني.

لذا، يوصي الخبراء بألا تتجاوز الدهون المشبعة نسبة مئوية محددة من إجمالي السعرات اليومية لحماية حيوية الجسم.

### 3. احتمالية تعزيز مستويات الكالسيوم والعناصر المغذية

لا تتشابه جميع أصناف الحلوى في قيمتها الغذائية؛ فبعض الخيارات الذكية يمكن أن تتحول إلى مصدر ممتاز لدعم الجسد بالفيتامينات والمعادن. على سبيل المثال:

الحلوى التي تعتمد على الزبادي أو الحليب توفر مستويات ممتازة من الكالسيوم الصافي لدعم العظام.

المخبوزات وأنواع الحلوى التي يدخل في تركيبها الفواكه المجففة، المكسرات، البذور، والشوكولاتة الداكنة، تمد الجسم بمضادات الأكسدة القوية، والبروتينات، والدهون الصحية، ما يجعلها خياراً مثالياً ومغذياً لإنهاء وجباتك بها.

أنواع الحلوى التي يدخل في تركيبها الفواكه المجففة، المكسرات، البذور، والشوكولاتة الداكنة، تمد الجسم بمضادات الأكسدة

### 4. إجهاد القلب والأوعية الدموية

ترتبط السكريات المضافة، خصوصاً عند تناولها بكميات كبيرة تفوق حاجة الجسم، بارتفاع أخطار الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

وتعد الحلوى المصنعة والمشروبات المحلاة من المصادر الأساسية لهذه السكريات؛ لذا تمنح المنظمات الصحية بضرورة حصر تناول السكر المضاف في حدود محدودة جداً من القيمة الإجمالية للسعرات اليومية

لتجنب هذه المخاطر.

نصائح ذهبية لابتكار حلوى صديقة للصحة

ويقدم خبراء التغذية مجموعة من البدائل الذكية لتحويل طبق الحلوى اليومي إلى خيار صحي بامتياز:

اختر الحلوى التي تحتوي على البيض، ومنتجات الألبان، والمكسرات، والبذور لرفع قيمتها الغذائية.

استبدل السكر الصناعي المضاف بالفواكه الطازجة والمجففة كعنصر أساسي.

عند إعداد الحلوى منزلياً، استبدل الدقيق الأبيض بخيارات أكثر فائدة مثل دقيق الشوفان، أو دقيق اللوز، أو دقيق القمح الكامل.

عند إعداد الحلوى منزلياً، استبدل الدقيق الأبيض بخيارات أكثر فائدة

يمكن استخدام الزيادي اليوناني المخفوق كبديل مبتكر وقليل الدهون للزبدة والزيوت في وصفات كعك الموز وحلوى البودينغ، كما يعد بديلاً ممتازاً لكريمة الخفق الثقيلة.