استغنِ عن السكر الأبيض لمدة أسبوع وستشعر بالفرق

الكل تقريباً يعلم أن السكر الأبيض مادة جوفاء ليس فيها عناصر غذائية ما عدا السعرات الحرارية. ولكن ما هو السكر الأبيض؟ وكيف يتم تكريره؟

أصل السكر الأبيض نباتي حيث يتم الحصول عليه عن طريق معالجة وتكرير نباتات مثل القصب أو البنجر للحصول على العصارة الحلوة منها من خلال الطهي والمعالجة الميكانيكية والكيميائية حيث تستبعد جميع المكونات الموجودة في النبات الأصلي حتى لا يتبقى منها إلا المادة السكريّة. ويتم ذلك عن طريق خلط العصارة السكرّية بالماء وبمادّة الجير، ثم تعرّض للحرارة ليتبخر منها أغلب الماء، وتعالج بعدها بالتفريغ الهوائي حتى تسحب منها كل الرطوبة وتتحول إلى بلورات صلبة.

ثم يعاد غليها لتذوب البلورات بالحرارة، ثم تمرّر من خلال مصاف من الفحم النباتي لتتكثف البلورات. وبعدها يتم تبييضها باستخدام مسحوق العظام (في الغرب يستخدمون مسحوق عظام الخنازير لتبييض السكر!)وناتج عمليات التكرير هو السكر الأبيض، وهو مادة كيميائية100% لأنه خسر خلال عملية التكرير 64عنصراً غذائياً تشمل كل العناصر المعدنية مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم

والحديد والمنغنيز والفوسفات والكبريتات، وكل الفيتامينات والأحماض الأمينية والألياف والدهون والإنظيمات (إنزيمات)، أي أنه بعد التكرير يصبح مادة ناقصة!! وبالمناسبة، كل المحليات المصنعة مثل شراب الذرة وشراب القيقب (ميبل سيروب) تخضع لنفس عمليات التكرير تقريباً.

وما لا يدركه الكثيرون هو أن التغذية عملية تكامليّة. أي أن أي مادة غذائية تحتاج إلى جميع العناصر التي توجد فيها قبل تكريرها لكي يهضمها الجسم وتستفيد خلاياه منها، فالجسم عند دخول السكر الأبيض إليه يضطر إلى استعارة العناصر الغذائية الحيوية والضرورية لهضمه من خلايا الجسم!!

فالجسم يستعير الكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والمغنيزيوم من خلايا مختلفة في الجسم ليتمكن من الاستفادة من السكر الأبيض المكرر. وهنا مكمن الخطورة، لأنه في أحيان كثيرة يستعير الجسم الكالسيوم من خلايا مختلفة إلى درجة ان يصاب الإنسان بهشاشة العظام ونخر الأسنان.

وعندما لا يكون في الجسم مخزون كافٍ من المعادن اللازمة لمعادلة السكر الأبيض (الذي يصبح حامضياً بسبب عمليّة التكرير) تتجمّع ذرات السكر غير المهضومة على هيئة سموم تتركز في المخ والجهاز العصبي مؤدية إلى ما يُعرف بالتسمم الكربوني الذي يسرّع من عمليّة موت الخلايا وتدهورها وينشأ نتيجة لذلك تدن في القدرات العقلية لدى الكبار في السن، وزيادة في النشاط وعدم القدرة على التركيز لدى الأطفال.

ومع مرور الوقت تتركّز هذه السموم أيضاً في مجاري الدم فيصبح الدم نفسه ثخيناً ولزجاً ويتعذّر وصوله إلى الأوعية الشعريّة الدقيقة (ومثل هذه الأوعية توجد في اللثة مثلاً، مما يمنع وصول العناصر الغذائية إلى الأسنان فتصاب بأمراض اللثة وتسوس الأسنان).

وتجمّع هذه السموم يؤدي أيضاً إلى مشاكل أخرى مثل تكوّن الحصوات في الكلى والمرارة.

ومن جهة أخرى يؤدي استهلاك السكر الأبيض إلى حدوث المرض الأسوأ، مرض السكّر الذي يسبب خراب الخلايا في الجسم كله!!

فمرض السكر هو عدم قدرة البنكرياس على إفراز كميات كافية من الأنسولين عندما يتناول الإنسان كميات كبيرة من السكر.

وتناول السكر الأبيض يؤدي إلى أن يصاب الجسم بحالة صدمة بسبب الارتفاع السريع لمستوى السكر في الدم.

وتكرار هذه الحالة يؤدي إلى إنهاك البنكرياس وبالتالي فشله.

وأفضل حلّ هو تجنّب السكر الأبيض قدر المستطاع خاصة في المشروبات كالشاي والقهوة والعصيرات وأسوأها المشروبات الغازية فعلبة واحدة منها من الحجم العادي تحتوي على 12ملعقة صغيرة من السكر المكرر.

وللشعور بقوّة التأثير السلبي للسكر الأبيض على الصحة امتنعوا عنه تماماً لمدّة أسبوع واحد فقط، وستلاحظون الفرق في خفة الجسم والنشاط وفي حيوية العقل.