بدائل السكر.. ما لها وما عليها



"سواء أكان هدفك تقليل عدد السّعرات الحرارية التي تستهلكها، أم كان هدفك إتّباع نظام غذائي صحّي، فإنّك ستجد الكثير من بدائل السكّر. ولكي تختار منها ما يناسبك، عليك أن تعرف أوّلاً ما لها وما عليها" إذا كنت تحاول أن تُقلل من كمّية السكّر والسّعرات الحرارية التي تتناولها يومياً، واخترت أن تلجأ إلى بدائل السكر أو المُحلّيات الصناعية، فاعلم أنّك لست وحدك في ذلك. أصبحنا اليوم نجد مواد التحلية الصناعية في كل تشكيلة متنوعة من الأطعمة والمشروبات، ويُكتب عليها إمّا (خالية من السكر) أو (دايت) أي للحمية. ومن ضمن هذه المنتجات، المشروبات الغازية والعلكة والجيلي والمخبوزات المصنّعة، والسكاكر وعصائر الفواكه، وفي الـ (آيس كريم) والـ (يوغورت). لكن، ما هي كل هذه المحلّيات؟ وما دورها في النظام الغذائي؟ - بدائل السكر الصناعية وغيرها

بدائل الكسر هي كل مادة تحلية يستعملها الإنسان، بَدَل مكعبات السكر العادية، التي تُسمّى أيضاً (السّكّروز). والمحليات الصناعية هي فقط نوع واحد من بدائل السكر، إذ هناك أنواع كثيرة شائعة الإستعمال، مثل كحول السكر والمحليات الطبيعية. أحياناً، يبدو موضوع بدائل السكر مُبهماً وغير واضح المعالم. كما أنّ الإنسان يجد نفسه في مواجهة مشكلة المصطلحات، لأنّها في الأغلب تكون مفتوحة على أكثر من تأويل ومعنى. مثلاً، بعض المصنّعين يُسمّون المحليات التي يصنعونها (طبيعية) وذلك على الرغم من أنّها مُصنّعة أو مُعالَجة صناعياً. وكمثال على ذلك، تصنيع مُحلّيات من زهرة الستيفيا، ذات الأوراق

الحلوة قليلة السعرات الحرارية. وبغض النظر عن كيف يتم تصنيفها، فإنّ بدائل السكر ليست عقاقير سحرية تُؤخذ لفقدان الوزن. - المحلّيات الصناعية المحلّيات الصناعية هي بدائل صناعية للسكر، لكنها قد تكون مستخرَجة من مواد مأخوذة من الطبيعة، مثل الأعشاب أو السكر نفسه. وتُعرف المحلّيات الصناعية أيضاً بالمحلّيات المركّزة، لأنّها أشد حلاوة من السكّر العادي بأضعاف عديدة. - إستخداماتها المحلّيات الصناعية هي بدائل سكر جذّابة، لأنّها إفتراضياً لا تُضيف أي سُعرات حرارية إلى ما تأكلينه. هذا إضافة إلى أنّك لن تحتاج إلى كمّية كبيرة منها للتحلية، بل إلى قطعة صغيرة، وأصغر بكثير من مقدار السكر الذي تاخذه، تكفيك. وتدخل المحلّيات الصناعية في تركيبة الكثير من الأطعمة المصنّعة، منها المخبوزات، مثل الكيك والبسكويت، والمشروبات الغازية والمشروبات التي تُحضّر من خلط مسحوق مُركّز مع الماء، والسكاكر والأطعمة المعلبة، والمربّى والجيلي، وبعض مشتقات الحليب مُصنّعة مثل اليوغورت. يمكن لبعض المحلّيات الصناعية، أن تترك طعماً غريباً في اللسان بعد إستعمالها. والحل هنا، هو أن تُجرِّب أنواعاً عديدة من المحلّيات الصناعية، إلى أن تعثر على أنسبها بالنسبة إليك. - فوائد المحلّيات الصناعية من فوائد المحلّيات الصناعية، أنّها لا تُسهم في إصابة الأسنان بالتسوّس. هذا إضافة إلى فوائد أخرى، منها: · التحكم في الوزن: من أفضل مميزات المحلّيات الصناعية وأكثرها جذباً للناس، أنّها مادة غير مُغذية، أي أنها إفتراضياً لا تحتوي على أي سثعرات حرارية. وفي المقابل، فإنّ كل غرام من السكر العادي يعطي الجسم 4 سُعرات حرارية، وتزن ملعقة صغيرة من السكر 4 غرامات. وتحوي علبة الكوكاكولا المحلاة نحو 8 ملاعق من السكر المضاف، أي نحو 130 سُعراً حرارياً. وإذا كنت تحاول تقليل وزنك أو تتجنب الحصول على وزن زائد، فربّما تكون المواد المحلاة بالمحلّيات الصناعية بديلاً أفضل بكثير، من تلك المحلاة بالسكر الطبيعي الغني بالسعرات الحرارية. وقد بيّنت بعض الدراسات، أنّ ارتفاع الوزن قد يكون مرتبطاً أحياناً بتناول المحلّيات الصناعية، إلا أنّها لم تتوصل بعد إلى سبب مُحدَّد. · مرض السكّري: قد تكون المحلّيات الصناعية بديلاً جيداً عن السكر، إذا كنت مصاب بمرض السكري. فهي بعكس السكر، لا تؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم، لأنّها لا تحمل كربوهيدرات. ولكن دائماً، وبسبب أسئلة كثيرة تُطرح حول كيفية تصنيع وتخزين هذه المحلّيات، فمن الأفضل أن تستشير طبيبك قبل تناولها، إذا كنت مُصاب بالسكري. · كحول السكر: ويُسمّى أيضاً كربوهيدرات موجودة بشكل طبيعي في بعض الفواكه والخضار، وهو أيضاً يُمكن أن يتم تصنيعه. ولا يُعتبر سكر الكحول من المحلّيات المركّزة، لأنّه ليس أكثر حلاوة من السكّر العادي، حتى إنّ بعض أنواعه أقل حلاوة من السكر. ولا يُعتبر سكر الكحول بديلاً للسكر، خالياً من السعرات الحرارية، أو غير

مُغذٍّ، وذلك لأنّه يحتوي على سعرات حرارية، إلا أنّها تبقى اقل من السعرات الحرارية التي يحتوي عليها السكر العادي، وهو ما يجعله بديلاً جذاباً بالنسبة إلى البعض. وعلى الرغم من إسمه، إلا أنّ سكر الكحول ليس كحولياً، لأنّه لا يحتوي على مادة الـ (إيثانول) الموجودة في المشروبات الكحولية. ٠ المحلّيات الجديدة: وهي خليط من أنواع عديدة من المحلّيات. والمحلّيات الجديدة، مثل (ستيفيا)، يصعب تصنيفها في خانة نوع واحد من المحلّيات، وذلك بسبب التركيبة التي تتكوّن منها، وكيف تكوّنت. وذلك بسبب التركيبة التي تتكوّن منها، وكيف تكوّنت. وهناك أيضاً الـ (تاغاتوز) والـ (تريهالوز) اللذان يُعتبران من المحلّيات الجديدة، بسبب تركيبتهما الكيميائية. والـ (تاغاتوز) مادة قليلة الكربوهيدرات. تُشبه الـ (فراكتوز) الموجود طبيعياً في الفواكه، لكنها أيضاً يُمكن أن تُصنع من الـ (لاكتوز) الموجود في الحليب. لهذا، فإنّ الأغذية التي تحتوي على الـ (تاغاتوز) لا يُمكن أن تُصنّف على أنّها خالية من السكر. أمّا الـ (تريهالوز)، فموجود أساساً في نبتة الفطر. - المحلّيات الطبيعية المحلّيات الطبيعية هي بدائل سكر، غالباً ما يتم تسويقها على أنّها أفضل للصحّة من مكعبات السكر العادي المعالَج، أو أي بديل آخر للسكر. لكن، حتى هذه التي تُسمّى محلّيات طبيعية، عادةً ما تكون قد خضعت لعملية تصنيع ومعالجة قبل أن تصل إلى المستهلك. ومن بين المحلّيات الطبيعية المتاحة في الأسواق والتي تُعتبر آمنة، نذكر عصير الفواكه والعسل، ومُركّز عصير الفواكه وشراب القيقَب.