وراء كلّ زيادة وزن ملاعق سكر زائدة



ملعقتان في فنجان القهوة صباحاً، ومثلهما في فنجان الشاي عصراً، ست ملاعق صغيرة في عبوة الكولا، ومثلها في فنجان الكابوتشينو، ولا ينتهي النهار وتكون قد أثقلنا أجسامنا بأضعاف كمية السكر التي ينصح بها الخبراء.

يحتاج جسم الواحد منا إلى كمية محددة من السكر للتزود بالطاقة، وللقيام بوظائفه الأساسية. ويقول الخبراء إنّه لا ضير من أن يشكل السكر مصدر 10% من مجمل الوحدات الحرارية التي نتناولها. لكن أغلبية الناس لا يكتفون بهذه الكمية المطلوبة، بل يتناولون أضعاف أضعافها. وهنا تكمن المشكلة. فعندما نأكل أكثر من حاجتنا من السكر، تحول الكبد الكمية التي لا نحتاج إليها إلى أحماض دهنية، تستقر في البطن، الوركين، الفخذين وبقية أنحاء الجسم، إضافة إلى أعضائه الرئيسية. والأمر لا يقتصر على ذلك، فارتفاع مستويات السكر في مجرى الدم يؤدي إلى ردود فعل هرمونية، مثل ارتفاع مستويات الأنسولين، ما يربك الجسم ويحفظ الشهية إلى الأكل، ويكبح عملية حرق الدهون، ويشجع على مزيد من تخزين الدهون. أما انخفاض مستويات الأنسولين، التي لابدّ أن تلي ارتفاعها، فإنها تخلق لدينا إحساساً بالتعب والجوع، وتوقاً شديداً إلى تناول الأطعمة، خاصة الحلوة منها.

ومن المعروف أنّ السكر يضيف وحدات حرارية فارغة إلى نظامنا الغذائي، فهو لا يحتوي على أي قيمة غذائية، مثل الفيتامينات أو المعادن. ويحتوي كلّ غرام منه على 4 وحدات حرارية. وتجدر الإشارة هنا إلى أن بعض الأطعمة قد لا تدخل إلى أفواهنا على شكل سكر، لكنها تتحول إلى سكر حالما نبتلعها. وهذه الأطعمة التي يتم هضمها بسرعة وتحليلها إلى سكريات بسيطة، يمكنها أن تسبب ردود الفعل نفسها في أجسامنا، كما لو كنا قد تناولنا السكر الأبيض العادي. وأبرز هذه الأطعمة الخبز الأبيض، والمعجنات والمنتجات الغذائية المصنعة المعلبة مثل البسكويت.

ويجمع الكثير من خبراء التغذية ومكافحة السمنة على أن تخفيف السكر بأشكاله كافة، الظاهرة والمختبئة في المنتجات الغذائية المصنعة، هو الشرط الأوّل والأساسي لتخفيف الوزن. وكانت المتخصصة الأميركية آن ألكسندر، مديرة تحرير مجلة "الوقاية"، قد أصدرت مؤخراً كتاباً أطلقت عليه اسم (The Sugar Smart Diet) تعرض أن دون من "بذكاء" تناوله وكيفية الوزن زيادة في السكر دور على فيه وتركز صحتنا وقوامنا لتأثيراته السلبية.

وتؤكد ألكسندر أنّ الأنظمة الغذائية الحديثة المليئة بالمنتجات المصنعة والمنتشرة في معظم بلدان العالم، تزخر بالسكر الذي يختفي فيها بأشكال يصعب معها على الكثيرين التعرف إلى وجوده. فصورة السكر في ذهن الكثيرين منا لم تتغير منذ الطفولة، ولا تزال محصورة في تلك الحبيبات البيضاء النقية التي نضيفها إلى الأطعمة لإكسابها مذاقاً لذيذاً. غير أنّ الواقع يختلف كثيراً، والسكر الذي يدخل أجسامنا لم يعد يقتصر على تلك الكمية التي نضيفها بأنفسنا إلى المشروبات أو الأطباق. ففي السنوات الأربعين الأخيرة بدأت أشكال جديدة من السكر تتسلل داخل المنتجات الغذائية المصنعة بسرعة هائلة. فالكثير من البالغين اليوم يتناولون ما يعادل ثلثي كوب من السكر المضاف كلّ يوم. وهذه الأشكال من السكر هي مواد تحلية تضاف إلى المنتجات الغذائية كواحد من محتوياتها، وهي ليست أنواعاً من السكر الطبيعي. فمن المعروف أنّ السكر يوجد في الحليب، والفراكتوز الموجود في الفواكه. وهذه الأنواع من السكر لا تقلق المتخصصين في التغذية بقدر ما تقلقهم أنواع السكر المضاف. فالأولى متوافرة في أطعمة طبيعية تحتوي أيضاً على عناصر مغذية وعلى ألياف غذائية. أما السكر المضاف فهو يشمل كلّ أنواع السكر والشراب التي تضاف إلى الأطعمة أو المشروبات خلال عملية التصنيع أو التحضير، إلى جانب السكر الذي نضيفه بأنفسنا إلى الأطعمة أو المشروبات التي نحضرها في المنزل.

والواقع، أنّ هذه الزيادة الهائلة في كمية السكر التي نأكلها لا تعود فقط إلى ازدياد حجم حصص الجاتوه بالجبن الذي نأكله، ولا كبر حجم فنجان القهوة بالحليب والقشدة التي نشربها يومياً. فالسكر في أشكاله المتعددة يوجد اليوم في أمكنة غير متوقعة إطلاقاً، فهو يختبئ في صلصلة الطماطم الخاصة بالمعكرونة، وفي أنواع من الخبز "الصحية"، وفي الكثير من الصلصات الجاهزة، مثل تلك الخاصة بالمعكرونة وتلك المستخدمة لتتبيل السلطات (قد تحتوي ملعقة طعام واحدة من هذه الصلصات على 6 غرامات من السكر)، الحساء، الأطباق المجمدة، إضافة إلى اللبن، والكاتشاب، زبدة الفستق، الفواكه والخضار المعلبة، وحتى اللحوم المصنعة. كذلك فإن بعض أنواع رقائق الحبوب الصباحية التي تبدو لنا صحية تحتوي على 10 أنواع مختلفة من السكر.

السكر المقنع:

الحقيقة، أنّ الكثيرين لا يتمكنون من التعرف إلى كلّ أشكال السكر التي تضاف إلى المنتجات الغذائية. وهذا ليس مستغرباً. لأنّ السكر يأتينا اليوم حاملاً 50 اسماً مختلفاً تندرج على لائحة المحتويات على المنتجات الغذائية المصنعة. والتعرف إلى أكثر هذه الأنواع انتشاراً هو الخطوة المهمة الأولى التي يجب علينا اتخاذها للتأكد من أن نظامنا الغذائي لا يحتوي على كمية من السكر تزيد على تلك التي ينصح الخبراء بعدم تخطيها، وهي 6 ملاعق صغيرة في اليوم.

ويعتبر شراب الذرة الغني بالفراكتوز أكثر مواد التحلية استخداماً في تحضير المنتجات الغذائية المصنعة وعلى رأسها المشروبات بأنواعها واللبن وحتى صلصات السلطة الجاهزة. كذلك نجد السكر تحت تسميات عدة منها لاكتوز، مالتوز، دكستروز، سكروز، (وغالباً ما تكون كلّ المحتويات التي تنتهي بـ"وز" أنواعاً من السكر) شراب الملت (شعير منبت بالنقع في الماء)، عصير قصب السكر، شراب قصب السكر، دبس السكر (مادة لزجة تفصل عن السكر الخام عند صنع السكر) عصير الفاكهة المركز، شراب نخالة الأرز، وغيرها.

وتؤكد ألكسندر أهمية قيام كلّ منا بالتدقيق في كمية السكر التي يتناولها وتقويمها تقويماً حقيقياً. وتضيف أنّ الكثيرين يبخسون تقدير كمية ما يأكلون من سكر. وتورد أمثلة عدة مما واجهته أثناء التجارب التي أجرتها عند تأليف كتابها المذكور. فتقول إنها طلبت من المشاركين أن يسجلوا على مفكرة خاصة كلّ ما يتناوله يومياً من طعام وشراب لبضعة أيام حتى يكونوا فكرة واقعية فعلية عما يأكلون من سكر. وقد فوجئ أحد المشاركين الذي كان يعاني حالات التوق الشديد إلى الأكل، عندما اكتشف أنّه كان يأكل أكثر من 250 غراماً من السكر في اليوم، أي أكثر من 10 مرات الكمية التي تنصح بها الرابطة الأميركية لصحة القلب. ولم يكن هذا المشارك ليدرك ذلك لو لم يقم بتسجيل كلّ ما يتناوله على المفكرة وبحساب كمية السكر الموجودة فيه. وتعلق ألكسندر قائلة إن حالة أغلبيتنا لا تختلف كثيراً عن حالة هذا الأخير، أي أننا نفرط في تناول السكر من دون حتى أن نعلم ذلك.

السكر، آفة صحية:

يؤكد الخبراء أن إفراطنا في تناول السكر يؤدي إلى أزمة صحية فعلية، فإغراق الجسم المتواصل في السكر يؤدي إلى سلسلة من المضاعفات الصحية السلبية والأمراض الخطيرة. والواقع أن معاناة الكثيرين زيادة السمنة والبدانة تعود في جزء كبير منها إلى تناول الفرد أكثر من 50 كيلوغراماً من السكر المضاف في السنة. وقد أظهرت الأبحاث أن بعض أشكال السكر تسهم بشكل خاص في تراكم الدهون في منطقة البطن، وتحفز عملية إفراز المواد الكيميائية السامة التي تلحق أضراراً كبيرة بالجسم.

وغني عن الذكر أنّ الإفراط في تناول السكر يسهم في زيادة خطر الإصابة بالسكري من الفئة الثانية. كذلك أظهرت الدراسات أن كثرة السكر تسهم في زيادة خطر ارتفاع مستويات الكوليسترول الضار وارتفاع ضغط الدم، ويزيد من إمكانية الإصابة بمرض القلب، الالتهابات، ومرض ألزهايمر وحتى التجاعيد المبكرة.

ماذا يمكننا أن نفعل إزاء ذلك؟ تنصحنا ألكسندر بإعادة النظر في نظامنا الغذائي، والبحث عن أنواع السكر المختبئة فيه وتفاديها مع الحرص على إبقاء ما نتناوله من سكر مضاف ضمن الحدود الآمنة وهي نحو 25 غراماً من السكر المضاف في اليوم.

الخطوات الأولى لتنظيف النظام الغذائي من السكر الزائد:

من الضروري الاستعاضة عن "قنابل" السكر التالية في نظامنا الغذائي ببدائل طبيعية صحية:

- المشروبات الغازية: تحتوي كلّ عبوة من المشروبات الغازية، مثل مشروبات الكولا، على 39 غراماً من السكر. كذلك تحتوي عبوة من الشاي المثلج المحلى على 36 غراماً من السكر. ويتوجب علينا تفادي هذه المشروبات والاستعاضة عنها بالماء، أو بنقيع الأعشاب. ويمكن لمن يرغب أن يشرب المياه الغازية الصافية مع إضافة شرائح من الفواكه الطازجة إليها.

- رقائق الحبوب المحلاة بالسكر، والوجبات الجاهزة المجمدة، والمخبوزات.

- المنتجات الغذائية الخالية من الدهون، خاصة الصلصات خفيفة الدسم. فشركات الإنتاج غالباً ما تستخدم السكر لمنح هذه المنتجات نكهة مميزة للتعويض عن الدهون التي نزعتها منها.

تخفيف السكر الخطوة الأولى نحو الوزن الصحي:

تقول ألكسندر: إنّ تطبيق حمية تخفيف السكر لمدة 4 أسابيع فقط يؤدي إلى نتائج ملحوظة جدّاً. فالمشارك الذي كان يتناول 250 غراماً من السكر في اليوم، تمكن من خفض مستويات الكوليسترول الضار لديه بمعدل 115 نقطة، وتحرر من حالات التوق الشديد إلى الأكل التي كانت تنتابه من قبل. كذلك نجحت مشاركة أخرى في التخلص من 8 كيلوغرامات زائدة من وزنها خلال الشهر الأوّل من تطبيقها حمية تخفيف السكر. وعلى الرغم من أنها لم تكن رياضية في السابق، فقد تمكنت بعد الحمية من خوض ماراثون، ونجحت في التخلص من 16 كيلوغراماً أخرى من وزنها الزائد مع المواظبة على طرد السكر من نظامها الغذائي. وتعلق هذه السيدة، فتقول إنها اتبعت العديد من حميات تخفيف الوزن لمدة 45 سنة، وكانت في كلّ مرة تفشل في بلوغ هدفها بسبب إحساسها الدائم بالجوع والتوق الشديد إلى تناول الطعام. وتؤكد أن حمية تخفيف السكر هي الحمية الوحيدة التي مكنتها من التخلص من سمنتها. وتعلق ألسكندر فتقول إن اتباع حمية تخفيف السكر خطوة خطوة، كما وردت في الكتاب، سهلت المهمة على المشاركين، لكن السر في نجاح هذه الحمية يكمن في المبدأ الأساسي الذي تقوم عليه وهو التخلص من فائض السكر لدينا. وتضيف أنّ القيام بذلك لا يؤدي إلى خسارة الوزن الزائد فحسب، بل يرفع مستويات الطاقة لدينا، ويحسن حالتنا الصحية العامة، ويمنحنا بشرة نضرة.

وتشير ألكسندر إلى أن تطبيق حمية تخفيف السكر ليس بالأمر الشاق. فعندما نبدأ التعرف إلى الأماكن التي يختبئ فيها السكر في نظامنا الغذائي، يصبح من السهل علينا اتخاذ الخيارات الصحية الأفضل. كذلك يصبح في وسعنا أن نقرر متى، وأين، نرغب في تناول الأطعمة الحلوة، وأي أنواع من السكر

مقبولة لنا.

نصائح للتحرّر من السكّر:

1- من المفيد تخصيص بضع دقائق يومياً للتفكير بهدوء في ما نأمل تحقيقه على المستويين العملي والنفسي، ولشكر الله على كلّ الأشياء الجيدة في حياتنا. وعلينا أن نركز على الأمور الإيجابية، كي لا نحاول أن نملأ الفراغ العاطفي بالطعام.

2- يجب أن نبدأ نهارنا بوجبة إفطار غنية بالبروتينات والألياف الغذائية. فقد أظهرت الدراسات أن إمكانية معاناة البدانة ترتفع بمعدل 4 مرات ونصف لدى الأشخاص الذين يفوتون وجبة الصباح مقارنة بالآخرين الذين يتناولون الإفطار. ويستحسن أن تحتوي وجبة الإفطار على 300 وحدة حرارية، وما يتراوح بين 25 و30 غراماً من البروتينات. وأسرع الخيارات لمن لا يتوافر له الوقت صباحاً لإعداد وجبة فعلية هي اللبن المصفى مع القليل من زبدة الفستق، أو نصف كوب من الشوفان مع كوب من الحليب وملعقتين صغيرتين من زبدة الفستق، أو البيض مع الجبن خفيف الدسم.

3- من الضروري تفادي الإحساس بالجوع الشديد الذي يؤدي إلى الإفراط في الأكل. ومن أجل ذلك يستحسن أن نأكل كلّ بضع ساعات لنتفادى الانخفاض الكبير في مستويات سكر الدم، وما ينتج عنه من توق إلى الأكل يصعب مقاومته. وتنصح ألكسندر بتناول وجبتين خفيفتين في اليوم إضافة إلى الوجبات الرئيسية الثلاث. ويجب أن تحتوي كلّ وجبة خفيفة على ما يتراوح بين 100 و150 وحدة حرارية. ومن بين الخيارات الصحية يمكننا أن نتناول قطعاً من الخيار والكرفس مع 3 ملاعق طعام من الحمص بالطحينة، أو 50 ملل من القهوة بالحليب الخالي من الدسم مع 7 حبات لوز، أو قطعة من الخبز الكامل المحمص مع شريحة من لحم الديك الرومي وقطعة صغيرة من الجبن الأبيض.

4- لابدّ من الحصول على قسط كافٍ من النوم. فمن دون ذلك لا يمكن إعادة التناغم الأيضي بين هرمونات الغريلين (الذي يحفز الشهية إلى الأكل) وهرمون اللبتين (الذي يحفز الشهية إلى الأكل) وهرمون اللبتين (الذي يطلق إشارات الشبع) وهرمون الأنسولين. فعندما تعمل هذه الهرمونات بتناسق وتناغم، تكون النتيجة تناقصاً في عدد الحالات التوق الشديد إلى الأكل، وتراجعاً في إمكانية تخزين الدهون في الجسم.

خطوات عملية يومية للتخفيف من السكر:

- التعود على الاستمتاع بالأطعمة التي تتمتع بمذاق حلو طبيعي، لاسيما الفواكه، من دون إضافة السكر إليها.

- تخفيف كمية السكر في إعداد الحلويات، فمقابل كلّ كوب من السكر في الوصفات التي نعدها، يجب أن نستخدم ثلثي كوب أو ثلاثة أرباع كوب، ونستعيض عن السكر المحذوف بكمية مماثلة من مسحوق الحليب الجاف الخالي من الدسم لتعزيز القيمة الغذائية للوصفة.

- استخدام الأعشاب، البهارات، مثل: القرفة، جوزة الطيب، كبش القرنفل والزنجبيل، لتعزيز نكهة الأطعمة بشكل طبيعي.

- تحضير الصلصات في المنزل من دون سكر مضاف.

- استخدام الفواكه الطازجة أو المجففة، أو عصير الفاكهة الطبيعية لتحلية رقائق الحبوب أو المخبوزات عوضاً عن سكر المائدة.

- شراء الفواكه الطازجة، وإذا كان لابدّ من شراء فواكه معلبة يجب شراء تلك المعلبة من الماء وليس مع الشراب.

- التخفيف إلى أقصى حد من شراء الأطعمة الغنية بالسكر، مثل: البسكويت، ألواح الشوكولاتة، المشروبات الغازية والمعجنات والأطعمة المخبوزة.

- الانتباه إلى أن 7 غرامات من السكر تساوي نحو ملعقة طعام صغيرة من السكر.

- تفادي رقائق الحبوب الغنية بالسكر، أي التي تحتوي الحصة الواحدة منها على أكثر من 10 غرامات من السكر.

- التخفيف من تناول المشروبات المحلاة بالسكر، مثل: مزيج الفواكه والحليب وأنواع القهوة الغنية بالسكر.

- إضافة قطع الفواكه الطازجة أو المجففة إلى اللبن الطبيعي لتحليته عوضاً عن شراء الأنواع الجاهزة بنكهة الفواكه، فهي غنية جدّاً بالسكر (قد تحتوي العلبة الصغيرة الواحدة على ما يعادل 6 ملاعق صغيرة من السكر بعضها على شكل سكر طبيعي من الفاكهة والحليب، وبعضها الآخر يكون سكراً مضافاً).

- الانتباه إلى المنتجات التي تحمل عبارة "لا تحتوي على سكر مضاف"، فهذا لا يعني أنّ المنتج لا يحتوي بشكل طبيعي على الكثير من السكر. والحرص على عدم الاستعاضة عن الأطعمة الغنية بالسكر بأخرى غنية بالدهون والصوديوم.

- عدم النسيان أنّه في الوقت الذي يحتوي فيه كلّ غرام من السكر على 4 وحدات حرارية، إلا أنّ بعض الأطعمة تحتوي على مصادر أكثر تركيزاً من الوحدات الحرارية مقارنة بغيرها. مثال على ذلك، فإنّ ملعقة صغيرة من سكر المائدة العادي تحتوي على 16 وحدة حرارية، بينما تحتوي ملعقة صغيرة من العسل على 22 وحدة حرارية، وفي المقابل تحتوي ملعقة صغيرة من عصير البرتقال أو صلصة التفاح على 4 وحدات حرارية فقط، وتتميز عن السكر باحتوائها على الفيتامينات والأملاح المعدنية.

- تفادي تناول تحلية مع وجبة غنية أصلاً بالكربوهيدرات، مثل: المعكرونة، الخبز، أو الأرز. وحصر تناول التحلية في يوم أو يومين في الأسبوع.