

كمية السكر المناسبة التي يجب تناولها



ووجدت دراسة حديثة أن أغلبية البالغين يتناولون ما معدله 77 غراماً من السكر يومياً، وتُظهر البيانات أن المشروبات المحلاة بالسكر "مثل المشروبات الغازية وعصائر الفاكهة ومشروبات الطاقة / الرياضة" هي أكبر مصدر للسكريات المضافة في الأنظمة الغذائية.

ووفقاً لدراسة جديدة أيضاً، هناك حد مدعوم بالأبحاث يمكنك اتباعه لتناول السكر المضاف يومياً، ألا وهو 25 غراماً / 100 سعرة حرارية، أو حوالي 6 ملاعق صغيرة، ومع ذلك، ليس كل السكر في نظامك الغذائي هو نفسه.

تذكر أن السكريات المضافة أو "الحرة" تختلف عن السكر الطبيعي الموجود في الفاكهة أو منتجات الألبان - تلك السكريات الطبيعية لا يتم احتسابها ضمن الحد اليومي.

بناءً على النتائج، أوصى الباحثون بأن يحد الأشخاص من تناول المشروبات المحلاة بالسكر إلى ما لا يزيد عن واحد في الأسبوع "حوالي علبة واحدة"، والاحتفاظ بتناولهم اليومي من السكر المضاف إلى أقل

من 25 غرامًا "حوالي 6 ملاعق صغيرة".

بينما استندت النتائج إلى بيانات المراقبة، لكنها تتماشى مع إرشادات منظمة الصحة العالمية، والصندوق العالمي لأبحاث السرطان، والمعهد الأمريكي لأبحاث السرطان - وكلها تدعم الحد الأقصى البالغ 6 ملاعق صغيرة يوميًا.

السكريات المخفية والمضافة

ربما تعلم بالفعل أن الحلوى الحلوة مثل الكعك، والبسكويت، والوجبات الخفيفة المعبأة، والآيس كريم، هي مصادر للسكر المضاف، ولكن المنتجات مثل صلصات المعكرونة، والتوابل، وزبدة الفول السوداني، والزبادي، والجرانولا، وألواح البروتين، والحبوب، ومشروبات القهوة، والوجبات الخفيفة من الفاكهة، يمكن أن تحتوي أيضًا على سكر مضاف إليها، وقد لا يكون ذلك واضحًا أي سكريات مخفية.

يمكن تسمية السكر بالعديد من الأسماء الأخرى في قائمة المكونات الغذائية مثل السكروز، سكر العنب، مالتوز، الغلوكوز، الفركتوز، عصير قصب، وشراب الذرة عالي الفركتوز، لذلك من المهم أن تعرف ما الذي تبحث عنه.

حاول الخبراء تركيز تعليمهم ودعم الجهود للحد من تناول السكر المضاف على الأطفال، لأن هذه المجموعة معرضة بشكل خاص ليس فقط لإغراء الحلويات، ولكن أيضًا للإعلان عن المنتجات والتسويق التي تبيعها.

ويلعب مقدمو الرعاية دورًا مهمًا ليس فقط في مراقبة تناول الأطفال للسكر، ولكن من المهم التأكد من أنهم يفكرون ويشعرون بالإيجابية تجاه جميع الأطعمة التي يتناولونها.

وقالت خبيرة التغذية الأمريكية "ميليسا ميري" لـ "Verywell": "من الضروري للعائلات أن تقيم علاقة صحية مع الطعام، بينما لا تزال تضع حدودًا حول استهلاك السكر للأطفال الصغار".

وتابعت "ميري": "عند تطوير علاقة صحية حول الطعام، من المهم عدم تصنيف الأطعمة على أنها جيدة أو سيئة - وهذا ينطبق على السكر أيضًا، من الأفضل إعطاء الأولوية للأطعمة الحلوة بشكل طبيعي مثل

الفاكهة، وتشجيع الأطعمة المليئة بالسكر باعتدال كعلاج عرضي".

في حين أنَّهُ من المهم أن تبدأ صغيراً في تكوين عادات تدوم مدى الحياة، فإنَّ التعرف على التغذية واتخاذ خطوات لتعزيز علاقة إيجابية مع الطعام يجب أن يكون حقاً شأناً عائلياً.

وقالت الخبيرة "هاريس بينكوس": "إن النهج الأكثر ضرراً هو استبعاد طفل واحد يعاني من زيادة الوزن أو السمنة وتقيده في تناول السكر دون أفراد الأسرة الآخرين".

نصائح لتناول السكر بطريقة صحيحة

استعرضت خبيرة التغذية "ميري"، بعض الطرق المحددة التي يوصي بها الأطباء، وتهدف إلى تقليل تناول السكر، وهي فيما يلي:

استبدل الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر بالأطعمة والمشروبات منخفضة السكر أو التي لا تحتوي على سكر مضاف.

طهي المزيد من الوجبات في المنزل، لأنَّ الأطعمة الجاهزة تميل إلى أن تكون أعلى في السكر من الوجبات المنزلية، لأنَّك تتمتع بقدر أكبر من التحكم في المكونات والكميات.

ثقّف نفسك وعائلتك بشأن خيارات الأطعمة المغذية، هناك العديد من الكتب ونماذج الطعام والأغاني والألعاب التي يمكن أن تعلم الأطفال الصغار كيفية اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن ما يأكلونه، ولماذا يكون من المفيد لهم أن يتم تمكينهم من القيام بذلك.

بدلاً من الحديث عن الطعام والوزن، ركّز المحادثة على شعورك بتناول أطعمة معينة.