خبيرة تغذية تكشف عن مخاطر بدائل السكر

أعلنت الدكتورة تاتيانيا سيميونوفا خبيرة التغذية الروسية، أنه على الرغم من تنوع بدائل السكر إلا أنها لا يمكن أن تكون بديلا تاما للسكر، لذلك يجب الحذر من استخدامها.

وتشير الخبيرة في حديث لـ Ru.Gazeta، إلى أن العديد من بدائل السكر مستوى حلاوتها أعلى من حلاوة السكر العادي بمئات المرات، بعضها مواد اصطناعية كالسكرالوز، الأسبارتام والسكرين، السوربيتول، الإكسيليتول وغيرها من المحليات التي تعتبر طبيعية، مثل الفروكتوز، العسل، الستيفيا، الياكون (آجاص الأرض)، الصبار، خرشوف القدس، شراب القيقب (شراب الاسفندان)، وتسمى طبيعية لأن مصدرها نباتي. وتقول: "يدعي منتجو بدائل السكر أنها تساعد الناس على التحكم في وزنهم وتقليل تناولهم للسكريات المضافة. ولكن أظهرت نتائج العديد من الدراسات أن المحليات الصناعية يمكن أن يكون لها تأثيرات غير متوقعة على صحة الأمعاء وعملية التمثيل الغذائي، بالإضافة إلى زيادة الرغبة في تناول الطعام ومقاومة الأنسولين، والتي هي مقدمة للنوع الثاني من مرض السكري. كما لا يمكن التوصية باستخدام المحليات الطبيعية بصورة منتظمة. لأن الكثير منها يتمتع بمؤشر لنسبة السكر في الدم مرتفع نسبيا (سكر القصب، شراب الصبار)، ويمكن أن يسبب انتفاخ البطن والغازات (شراب الياكون وخرشوف القدس)، وغالبا ما يكون العسل كذلك مثيرا للحساسية".

ووفقا لها يمكن أن يساعد العديد من خصائص المحليات على تحسين نوعية الحياة، ومع ذلك، لا يمكن استخدام أي منها بشكل دائم.

وتقول: "عادة كل شيء نأكله يتحول إلى غلوكوز. ثم يفرز البنكرياس الأنسولين في الدم، وتكون هذه إشارة للخلايا كي تعمل على تخزين الطاقة أو استخدامها. وأظهرت بعض البحوث أن الاستهلاك المنتظم لبدائل السكر يمكن أن يؤدي إلى اختلال في هذه العملية، وأن يسبب توقف خلايا الجسم عن الاستجابة بشكل صحيح للأنسولين، ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم بشكل مزمن".

وتضيف: "عند تناول بديل السكر، تخبر مستقبلات اللسان الدماغ أن شيئا حلوا دخل إلى الجسم، ما يعني أن الجسم سيحصل على سعرات حرارية. ولكن معظم بدائل السكر منخفضة السعرات الحرارية، لذلك يشعر الدماغ بالغش. فتزداد الرغبة في تناول المزيد، وغالبا ما يكون حلواً".

ووفقا لها، هناك اعتقاد خاطئ بأن استبدال السكر لا يسبب أخطاء في عملية التمثيل الغذائي أو قد يضعف التحكم في استهلاك الكربوهيدرات البسيطة.

وتقول: "الفروكتوز الذي يوجد غالبا في تركيب المنتجات المخصصة لمرضى السكر، له تأثير أقل على مستوى الغلوكوز في الدم. بيد ان عملية التمثيل الغذائي للفروكتوز تجعل استخدامه بانتظام يؤدي إلى السمنة. وفي حالة نقص المغنيسيوم يؤدي أيضا إلى مقاومة الأنسولين وارتفاع مستوى ضغط الدم".

وتضيف: "المكسرات والزبادي القليل الدسم والفواكه المجففة هي أفضل بديل للسكر. كما يمكن إضافة الفواكه المحتوية على سكر طبيعي مثل الموز والتفاح والتين إلى الأطعمة".