

معلومات صادمة عن السكر البني هل وقعت في فخّه؟



الأحد 5 مارس 2017 02:03 م

لو كان للسكر البني أن يرتبط باسم أو وصف آخر لكان "الخدعة"؛ إذ يتناوله الكثيرون معتقدين أنه صحي أكثر من السكر الأبيض "المضر"، ولذلك فإن البعض قد يتفاخر بأنه لا يستعمل إلا السكر البني.

لكن الحقيقة أن الأمر لا يدعو أبداً إلى الفخر، فالسكر البني ليس صحياً أكثر من الأبيض؛ بل إن القناعة الخاطئة بأنه مفيد لصحتك قد تدفعك لتناول المزيد منه والحصول على مزيد من أضراره.

قد تكون من أولئك الذين يعتقدون أن السكر البني هو سكر قصب خام أو غير معالج أو غير مكرر، ولذلك فقد تحسبه أفضل لصحتك مقارنة بالسكر الأبيض، ولكن نظرة سريعة إلى خطوات تصنيع السكر البني ستكشف لك أنك مخطئ.

فبحسب موقع "الجزيرة"، في عملية استخراج السكر (سكر المائدة أو السكروز) من قصب السكر، فإن المنتج الخام يكون سكرياً بني اللون لاحتوائه على دبس السكر، ثم يعالج ويكرر للحصول على السكر الأبيض، كما يستخرج دبس السكر كناتج منفصل أيضاً.

أما السكر البني -الذي نشتره من الأسواق وتتناوله- فهو سكر أبيض معالج أضيف إليه دبس السكر للحصول على منتج ذي قوام متجانس في التركيب واللون، ومن ثم فهو سكر مكرر أضيف إليه الدبس، والسكر الخام غير المعالج لا يكون جميل الشكل ولا شهى الطعم كالسكر البني الذي يباع في المتاجر.