

# "بدائل صحية" للسكر الأبيض تعرف عليها



الخميس 3 يونيو 2021 09:40 م

بدائل السكر الطبيعية يمكن أن تكون بديلاً أفضل للسكر العادي إذا تمَّ استخدامها باعتدال

واستهلاك كميات كبيرة من السكريات الطبيعية أو بدائل السكر يمكن أن يؤدي على المدى الطويل إلى زيادة الرغبة الشديدة في تناول الحلويات، وقد يساهم في مشاكل مثل زيادة الوزن ومرض السكري من النوع الثاني

نقدم لكم ، خيارات بديلة عن السكر لتحلية المشروبات، وفوائد الامتناع عنه تناوله:

هذا ما سيحدث لجسمك عند الامتناع عن السكر الأبيض :

تقليل خطر تسوس الأسنان

ستفقد الوزن إذا أوقفت السكر والخبز الأبيض، شريطة أن لا تعوض ما قلته بتناول أغذية أخرى

قد تساعد في تقليل مستويات الالتهاب في جسمك

حركة الأمعاء ستتحسن، وذلك في حالة أنك أوقفت الخبز الأبيض وأصبحت تتناول الخبز الكامل والخضار

خيارات بديلة عن السكر:

ستييفيا:

تُستخدم أوراق الستييفيا الطازجة لتحلية المشروبات الدافئة مثل الشاي، وهو أمر شائع في العديد من الدول الآسيوية

بعد التجفيف والطحن، يمكن تخزين الأوراق لاستخدامات لاحقة

يتميز سكر ستييفيا بانخفاض السرعات الحرارية والحفاظ على انخفاض مستويات السكر في الدم

عسل النحل:

يعتبر العسل ذهياً سائلاً نظراً لفوائده واستخداماته الصحية العديدة، حيث أثبتت الدراسات العلمية أن عسل النحل قد أثبتت فعاليته العلاجية وخصائصه المضادة للبكتيريا

كما أنه مصدر جيد للكالسيوم والحديد واليوتاسيوم والمغنيسيوم

جاغري:

السكر البني الخشن الهندي، المعروف باسم "جاغري" مصدرًا للسكريات الطبيعية لفترة طويلة

يتم استخدامه بشكل أساسي في آسيا وأفريقيا ويتم استخراجه من عصير قصب السكر غير المكرر حيث يتم غليه وتقليبه وتصفيته وصبه في قوالب للتخزين والبيع

وإلى جانب الحلاوة المطلوبة، فهي مفيدة أيضا في تحسين الهضم عن طريق تحفيز الإنزيمات الهضمية، وتحفيز حركة الأمعاء، ودعم جهاز المناعة وكذلك طرد السموم من الكبد.

شراب القيقب:

يتم الحصول على شراب القيقب أو ما يعرف باسم "Maple Syrup" الحلو المذاق من شجرة القيقب، وهو غني بالمنغنيز والزنك.

يُضخ السائل للخارج عن طريق فتح حفرة في شجرة القيقب، ثم يُسحب في وعاء ويعتبر المشروب أيضًا مصدرًا جيدًا لمضادات الأكسدة ومحفز للطاقة.

دبس التمر:

يتميز سكر التمر بفوائده الغذائية العديدة. يتم الحصول عليها عن طريق تجفيف التمور ثم طحنها لصنع السكر.

يوفر دبس التمر طاقة عالية بالإضافة إلى الجلوكوز والسكروز والفركتوز، وهي غنية بالبروتين والحديد والنحاس والزنك والمنغنيز.