

# لماذا لا تحتاج إلى التخلص نهائيا من السكر لتحسين صحتك



الأربعاء 21 مارس 2018 02:03 م

منذ وقت قصير كانت الدهون هي المصدر الغذائي الشرير في النظام الغذائي ومن قبله كان الملح، أما الآن فإن النظام الغذائي الخالي من السكر يتصدر المشهد الصحي. وتشجع الأنظمة الغذائية الخالية من السكر الناس على تجنب سكر المائدة (السكروز) والمحليات مثل العسل والدقيق المكرر، والمشروبات الغازية والحلويات وبعض الفواكه كالموز بالإضافة إلى أن البعض يوصي بإزالة منتجات الألبان أو تقنينها.

وحجة المدافعين عن النظام الغذائي أن الإفراط في استهلاك السكريات قد يؤدي إلى السمنة، وبالتالي فإنه يزيد من خطر الإصابة بالسكري وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان.

ومع ذلك فإنك لا تحتاج إلى ترك السكر لرفع المستوى الصحي لديك. والإقلاع عن تناول السكر نهائيا لن يحسن صحتك أكثر من تقليل الأطعمة المعالجة، وتناول المزيد من الخضار، وطهي طعامك بنفسك، والحد من الكمية الزائدة من السكريات التي تتناولها أو تشربها.

وبالتالي فإنه في أحسن الأحوال يعتبر النظام الغذائي الخالي من السكر مربكا ومقيدا ويفرض قواعد لا تستند إلى أدلة علمية، أما في أسوأ الأحوال فيمكن أن يؤدي النظام الغذائي القاسي إلى خلق حالة من الخوف من الطعام أو علاقة غير صحية بالطعام.

## 1- ما هي عقلية النظام الغذائي "الدايت"

النظام الغذائي المقيد يمنع عنك عددا من الأطعمة مثل الخبز الأبيض والموز، ويسمح بأخرى مثل الحبوب الكاملة والجريب فروت، وهذا من شأنه أن يسبب قلقا لمتبعيه من تناول غير المسموح به عن طريق الخطأ.

الناس الذي يقلقون من الطعام هم أكثر عرضة لاتباع حمية، خوفا من زيادة أوزانهم أو حتى تأثير بعض العناصر الغذائية على صحتهم. وتشير الأبحاث إلى أن اتباع نظام غذائي غير فعال على المدى الطويل يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن على مدار الوقت لأن الدماغ يفسر الحمية على أنها مجاعة وأن عليه تخزين الدهون لتجنب النقص في المستقبل.

القلق من الطعام يمكن أن يؤدي إلى التوتر والقلق والاكتئاب وهي السمات المميزة للحالة المعروفة بإسم Orthorexia وتعني الانهماك والانشغال التام بالأكل الصحي. ويقضي الأشخاص المصابون بهذه الحالة الكثير من الوقت في التفكير والقلق بشأن الطعام ومحاولة استبعاد الأطعمة غير الصحية.

## 2- قطع الأطعمة الجيدة والصحية

بعض الأنظمة الغذائية الخالية من السكر تنصح بقطع المجموعات الغذائية مثل الفواكه ومنتجات الألبان، دون وجود أدلة لدعم استبعادها.

الفاكهة الكاملة هي مصدر رائع للألياف والفيتامينات والمعادن الأساسية بالإضافة إلى مضادات الأكسدة، حصتان من الفاكهة يوميا قد تقوي من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان وأمراض القلب والسكري.

أما بالنسبة للسكر الموجود في منتجات الألبان اليومية، فهو سكر اللاكتوز الطبيعي، وهو لا يدعو للخوف أبداً بل إن تجنب الألبان دون داع يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام إذا لم يتم الاستعاضة عنها بمصادر أخرى من الكالسيوم

### 3- بدائل السكر

من الغريب أن العديد من الوصفات الخالية من السكر تستخدم بدائل باهظة الثمن، مثل شراب الأرز والشعير (لاحتوائه على مستوى منخفض من الفركتوز) والتمر كبديل، مع أن هذه السكريات تحتوي على نفس عدد السعرات الحرارية لكل غرام مثل أي سكر آخر! وهذه البدائل لا تقدم فوائد غذائية إضافية إلا لأولئك الذين يعانون من مشكلة سوء امتصاص الفركتوز

### 4- ما يجب عليك القيام به بدلا من كل ذلك

عليك أكل الكثير من الخضراوات، والحبوب الكاملة والبقوليات وتذكر أن الفاكهة هي صديقتك وليست عدوك

بإمكانك أن تقلل من السكر كما أنه بإمكانك أن تتناوله من فترة لأخرى، لا تحرم نفسك من كيك الشوكولاتة، ولكن لا تأكل بنهم ولا تأكل وأنت تشاهد التلفاز حتى تستمتع بالأكل ويتمكن دماغك من تسجيل الأكل الذي تأكله

وبغض النظر عن الطريقة التي تختار بها الطعام، تذكر أن الصحة ليست مجرد رقم على الميزان أو رقم محيط خصرك بل هي أيضا تتعلق بصحتنا النفسية والتي لا تقل أهمية عن صحتنا البدنية