

!المشروبات الخالية من السكر قد تسبب الإصابة بالسكري



محمد الدسوقي

على الرغم من تعدد أنواع مرض السكري إلى أن النوع الأكثر شيوعاً هو النوع الثاني، حيث إن البنكرياس لا ينتج كمية كافية من الأنسولين، أو أن الخلايا لا تمتص الأنسولين الذي ينتجه، ويمكن التغلب عليه باتباع أسلوب حياة صحي يعد حاجزاً ضد الحالة المزمنة، ولكن ليس هذا الحل المثالي، وفق ما نشرت «إكسپرس» البريطانية.

في دراسة حديثة صادرة عن معهد «هايبنتشوال» الذي يهتم بعلم الصحة وأبحاثها، أفادت بأن المشروبات الخالية من السكر قد تبدو صحية، ولكنها غالباً ما تحتوي على «محلّيات خالية من السكر». ويبدو اختيار ما يجب تضمينه وما ينبغي تجنبه أمراً سهلاً بدرجة كافية، ولكن يصعب تصنيف بعض العناصر.

وأوضح الدكتور إيان برايثويت، الرئيس التنفيذي والمؤسس المشارك لـ «هايبنتشوال»، أن: «المحلّيات الخالية من السكر (والمنتجات التي تستخدمها عادة، مثل دايت صودا)، يمكن أن تبدو صحية، لأنها لا تحتوي على سعرات حرارية».

وقالت الدراسة إن استخدام المحليات مثل السكرالوز، قد يزيد في الواقع من خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري، وزيادة الوزن وأمراض التمثيل الغذائي. وتظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يتناولون بدائل السكر، يميلون إلى الإفراط في تناول الطعام في بقية وجباتهم - بشكل أساسي للتراجع عن أي تأثير إيجابي قد يكون لديك على تناول السعرات الحرارية. وحذر برايثويت من أن تناول الفاكهة يوفر فوائد صحية لا حصر لها، ولكن يجب أن تكون حذراً من محتواها من الفركتوز، وهو سكر طبيعي موجود في الفواكه وعصائر الفاكهة وبعض الخضروات والعسل. ولضمان تحقيق أقصى قدر من الفوائد الصحية مع تقليل المخاطر التي يشكلها الفركتوز، يجب عليك اختيار تناول الفاكهة الكاملة بدلاً من العصير.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.