الخليج

منوعات, محطات

8 أكتوبر 2022 21:28 مساء

السكر المستتر» يهدد الصحة»



.حذرت يلينا سولوماتينا خبيرة التغذية الروسية من الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من السكر المستتر

.وأشارت الخبيرة إلى أنه من ضمن هذه المواد العسل والفواكه الحلوة والثمار

وأوضحت: يحتوي الموز والكاكي والعنب، على نسبة عالية جداً من السكر. وأن العسل يحتوي على نسبة عالية من سكر الفركتوز، الذي لا يحفز إفراز الأنسولين، أي أنه مفيد لمن يعاني من النوع الأول من مرض السكري، ولكنه من .جانب آخر يسبب زيادة الوزن

وحذرت الخبيرة من خطورة الأطعمة ذات المؤشر المرتفع لنسبة السكر مثل أصناف المعكرونة اللينة والأرز الأبيض .والنقانق والصوصج والصلصات

وقالت إن الإفراط بتناول الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من السكر المخفي يؤدي إلى ارتفاع مستوى الجلوكوز في .الدم، الذي بالإضافة إلى زيادة الوزن، يسبب تلف الأوعية الدموية وخطر مقاومة الأنسولين أو مرض السكري

وتعرّف منظمة الصحة العالمية ومنظمة الأغذية والزراعة السكر الخفي (السكر الحرّ) بأنه «جميع أحادي السكاريد وثنائي السكاريد التي تتم إضافتها للأطعمة من قِبل الشركة المصنعة أو الطاهي أو المستهلك، بالإضافة إلى السكريات الموجودة طبيعياً في العسل والشراب وعصير الفاكهة».

وقد وضع هذا التعريف للتمييز بين السكريات الموجودة طبيعياً في الكربوهيدرات غير المكررة كلياً مثل الأرز البني أو معكرونة القمح الكامل أو الفاكهة وما إلى ذلك، وتلك السكريات (أو الكربوهيدرات) التي خضعت، إلى حد ما، للتكرير (عادة بواسطة الإنسان وأحياناً بواسطة الحيوانات مثل السكر الحر الموجود في العسل)).

إذن يوجد العديد من الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكريات الحرة التي تحتوي بدورها على سعرات حرارية عالية والقليل من العناصر الغذائية المفيدة. ووجود هذه الأطعمة والمشروبات على قائمة أطعمتنا اليومية يعني أننا نستهلك من السعرات الحرارية أكثر مما نحتاج، الأمر الذي يسبب لنا زيادة في الوزن والبدانة وزيادة خطر تسوس الأسنان.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©